

BREAKTHROUGH IN THE END

源于前苏联克格勃特工训练营的核心教程

终极突破

[10天改变一生]

BREAKTHROUGH
IN THE

【台】孟华琳/著

END

用一面镜子，可以看到你的面孔。用什么可以看到每个面具下脆弱而顽固的心灵？台湾著名行为分析学大师孟华琳从克格勃核心教程中提取出一套完整的训练体系，从独特的心理学视角，剖析阻碍你成功的十大致命因素，通过简单实用的训练系统，重新塑造你成为生活和职场中的超人。



石油工业出版社

BREAKTHROUGH IN THE END

终极突破[10天改变一生]

当你阅读这本书时，你要把这本书当作你个人的真挚朋友或者内心深处的另一个自己。就好像这本书是作者单独为你个人而写作的书，把那些对你有意义的句子、词汇做上记号，记住自我激励的语句。

同时，你还要在书中寻找你可以应用的知识。当你看到那些令人生厌的缺点时，你要严格按照本书的要求付诸行动。在你进行思考和计划的期间，要努力回答本书每章所提出的每一个问题。因为你知道，一本好书的标志就是这本书能读你。

我深信，这是一本魔力之书(1)

使用说明

当你阅读这本书时，你要把这本书当作你个人的真挚朋友或者内心深处的另一个自己。就好像这本书是作者单独为你个人而写作的书，把那些对你有意义的句子、词汇做上记号，记住自我激励的语句。

同时，你还要在书中寻找你可以应用的知识。当你看到那些令人生厌的缺点时，你要严格按照本书的要求付诸行动。在你进行思考和计划的期间，要努力回答本书每章所提出的每一个问题。因为你知道，一本好书的标志就是这本书能读你。

我对你的失败进行诅咒——它是一把利剑：把你的恐惧、冷漠、自卑、消极……统统砍掉。

然而，我仍警告你：

这本书不一定会给你什么帮助。但如果你真正想把你的生活变得更好，如果你想改变过去令人生厌的自我，如果你并不想戏弄自己，这本书便是你通往更光明未来的导航图！因为你的人生将真正从此开始与众不同！

“脱胎换骨”还是“继续堕落”

人生走到某个转弯处，你驻足回望，全部结果可以用四个字来概括：一事无成。银行没有存款、人缘差、房子小、车子遥遥无期，一切都好像与许多年前一模一样——除了眼角的皱纹！相信很多人都有

这样的感受，有的人跺跺脚，诅咒发誓几句就沿原路前行，依旧浑浑噩噩的过活。有的人看到了这本书，下定了决心一定要改变自己，那么与一些人一样，你只是有了这样的想法.....

目标有成功也有失败，人的决心对现实目标起着决定性作用！如果你没有把改变自己作为读这本书的目标，只是把它当作“疯子”的言论来读。那么，你不会有变化。你依然会在对未来的憧憬与期待中过着梦游一般的生活，你的目标永远只是目标。

解剖自己

在接受这10天突破训练的开始，你先要做的是解剖自己、了解自己。

现在思考这样的问题：

你觉的自己生命中最重要东西是什么？

你最希望一生取得的成就是什么？

你希望别人对你一生的评价是什么？

在生命的最后一天，你最想做的事是什么？

接下来，我要以正常人的标准评价一下你，先拿你开刀，让你自己看看你那些快要腐烂的五脏六腑！

1. 你是个穷光蛋，你有很多想购买的东西，可是你穷得叮当响；
2. 你是个孤独者，你没有很多朋友，你的亲人也不喜欢你，你感到寂寞；
3. 你是个混日子的高手，浑浑噩噩开始你的每一天，每天惟一的目的就是等着天黑睡觉，你人生的惟一目标就是熬到死亡；
4. 你是个心理“残疾”人，你觉得自己低人一头，觉得世界对你很不公平；
5. 你是个笨手笨脚的蠢猪，什么事情都干不好，你遭到老板和同事的鄙视；
6. 你向往美好事物，你力不从心，但是你又死爱面子，活活受自己的折磨；
7. 你感到自己总是比别人差，但是每天又假装充满自信；
8. 你身心疲惫，但是你不知道原因何在，你感到绝望和无奈。

你就是这样，无药可救的窝囊废。你总能把人性的弱点发挥到极致，你生怕别人不知道你是个垃圾。你这样的人，离成功越走越远，离快乐和幸福越来越远。

现在，你别再找活下去的借口了，在我10天的突破训练中，我将帮你“脱胎换骨，重新做人”。10天之后，你会发现一个崭新的自我诞生了。

假如：今天是你生命的终点

我一向是个比较极端的训练者，相信你在接下去的10天内能深刻体会到这点。为了唤起你心中奄奄一息的巨人，现在，首先做个极端的假设——今天就是你生命的终点。

你现在思考这样的问题：你最希望一生取得的成就是什么？你希望别人对你写下什么样的悼词？在生命的最后一天，写下你的墓志铭。

认真思考10分钟，把这些问题的答案记录下来（不少于五个）：

在生命的尽头，你能感到自己的梦想是什么，你明确了你的人生理念，你知道什么是对你自己最重要的事情。我相信，你不想成为窝囊废和垃圾，你希望重新组建你的生命。可是，现状对你来说太困难了，你感到很难去改变。

你的弱点就像铁链，而你就好似被锁住的老虎，虽然你想成为森林之王，但还是被弱点的锁链牢牢拴住。你被自己的弱点击败了，如果你不改变，早晚会被自己的性格弱点溺死。

溺死自己的10个人性弱点

多年来关于人性的研究告诉我，大多数像你一样毫无作为的平庸的人，一般都有以下10个显著的弱点：自卑、拖延、没有目标、抱怨、冷漠、虚荣、自我设限、自私、不守承诺、苛求完美。这些弱点让你成为废人，但是你却毫不知情，或总是以各种愚蠢至极的借口放过它们。

你的愚蠢借口例如：“人人都有这些弱点”、“我觉得自己的缺点并不多”、“难道自私有错么？”等。

我会在10天的训练里告诉你这些弱点的罪恶，让你在每天都能体会到克服它们的喜悦。在每天训练之前，看一下上面你在自己生命尽

头时候的思考，你会充满斗志地去训练。

我深信，这是一本魔力之书(2)

改变是马上可以看到的么？

在我研究人类行为学和成功学的记忆中，我一直想能够帮助别人摆脱那些困扰他们的弱点，让他们实现自己新的人生高度。不过我深深知道，要想改变别人就要先从改变自己开始。于是我在上大学的时候开始潜心研究这个问题，并把所学与朋友分享，凡是高品质的著作或录像带我几乎从不放过。然后我把这些知识用到自己的身上，之后我很快发现了一些可以马上让人改变的学问，包括格士塔医疗术和神经语言学，等等。这些学问的神奇之处简直超出了我的想像，我决定把毕生的经历放在研究能让人迅速改变的学问之中。

你面前《终极突破》这本书，是我十几年来研究的结晶。我曾用这套训练方法成功帮助了数十万的有心之士。你无法想像这套方法的魔力，它可以让一个人在短短一天之内突破人性中一个难以逾越的弱点。你可能觉得我所说有些大胆，不过，我可是充满自信的。从明天开始，你就可以深入体会这套方法的魔力，你会为第一天所取得的成果感到兴奋。改变是马上可以看到的，不过你得有“精诚所至，金石为开”的信念。

我给你讲一下我是如何克服自卑的弱点的。在我小的时候我可真是个十足的自卑者。我总认为自己长得矮小，觉得很没有面子，于是我总是低着头沉默着，我害怕和高个子女孩一起玩，那个时候我真是彻头彻尾的小人物。

那么后来怎么样了呢？有一天我作为替补，参加学校的一场重要的排球比赛，班上的一个高个子女孩因为闹肚子而上不了场，教练破天荒地让我上场。我硬着头皮来到比赛中，我感到自己仿佛到了丛林之中，在那个时候我问自己“你就因为矮小而比别人差么？！不，你是最棒的球员，你比那些头脑简单的高个子木头强得多！”我的激情迸发出来，我像一只灵活的兔子一样在丛林中奔跑，那场比赛下来我为球队得了12分，我们最终取得了胜利。我得到了同学和教练的赞扬，他们对我说，“Apple，你真棒！”

后来我再也不因为矮小而自卑了。我经常和高个子同学一起打排球，我挺胸抬头地走路。仔细想来，对于我内心深处很久的自卑感而

言，打破它其实只用了一场球赛，短短半个小时的光景。所以你要相信，只要你想，改变可以在短短一天内得到实现。

开始燃烧你心中之火

在这10天的训练中，你可能从未经历过类似的苦难，我敢说，这是世界上最独到和最有效的训练。十余年来，我用这套训练方法，让无数的人获得重生，他们现在活跃在世界的各地，有跨国企业的CEO、著名艺人、作家、学者，当然还有更多幸福生活的普通人。而且，我自己这么多年也是照着这些方法一直在完善自己，这确实也是一个长期的过程。

在后面的正规训练中，你可能会遭到别人的鄙夷，可能会失去一部分财富，身体上会受到创伤，心灵可能受到不同程度的侮辱。在训练时期，你会咒骂我是魔鬼是怪兽，但是我不在乎，因为几乎没有一个人不在未来的日子里，感激经过的这次突破训练。

现在，开始燃烧你心中之火！做好休息和准备，明天我们将克服你人性上的第一个弱点——自卑！

终极突破宣言

我深信这将是改变我一生的魔法书

自卑、拖延、没有目标、抱怨

.....

我坚决与它们势不两立

困难的存在让我体会到征服它们的喜悦

我要点燃心中那将要熄灭的希望之火

熊熊烈焰

映着我的笑脸

十天的魔力之旅

十天的终极突破

我发誓：

全力以赴

驱除心魔

无论遇到任何阻碍

决不退缩

我要真正体验突破自我、超越自我的快乐

我的生命

昂然勃发，耀眼迷人

我的人生将从此改变！

自卑等于自杀

你给自己贴了失败者的标签，就注定自己的一生是失败的！

玛丽觉得自己长得不够漂亮，很自卑，走路都是低着头的。有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结很漂亮，玛丽虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。

玛丽走进教室，迎面碰上了她的老师，“玛丽，你抬起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可在镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。

不过，玛丽知道，以后她再也不需要蝴蝶结了。

这是一个真实的故事，这位叫玛丽的小女孩现在已经是HBO的著名主持人了。其实你我的身边也有很多类似的事。我们身边有很多自卑的人，只是，他们可能没玛丽这么幸运，还是在受着自卑的折磨。

自卑的人往往碰到过一些困难，于是便觉得自己一无是处，其实他们可以在关键的时刻发出光彩，他们能改变自己的一生，也能影响到别人。

当然，如果你是个极端固执的自卑者，你总是认为自己有这样那样的不足，那我告诉你，你的生活会是一个悲剧，与其在悲剧中被折磨，还不如现在就把自己掩埋了。换句话说，我想你在进行下面的训练之前，请坚信你一定能够成功地突破自卑这道难关。

你的表现永远是失败者

如果我问你：“你是谁？你对自己有何评价？”那么在你回答这个问题之前，你可能要审视一下自己的过去，回忆起那些让你难以磨灭

的惨痛经历，而不是那些让你骄傲或快乐的美好回忆。那些糟糕的回忆和你认为自己的缺点构成了你的答案，于是你的表现就像个失败者一样垂头丧气，毫无生机：

跟朋友出去郊游，由于朋友走得快了点，你就以为他们在孤立你、看不起你；

跟女朋友在一起的时候，你是不是经常无缘无故地觉得自己有什么地方做得不好；

朋友开玩笑地提一件你比较尴尬的事情的时候，你不会跟他说：“嘿，你这家伙，真不给面子啊！”而是自以为巧妙地转移话题；

与单位里的异性同事一起出外办事，你是不是经常有意无意地离对方远一些；

挑选自己的衣服时，你总是询问别人的意见；

跟一群人在一起的时候，你会离那些不如你的人比较近；

走在路上，你喜欢低着头，而不是左顾右盼；

在与别人交谈时，你不敢抬头和对方目光交流，而是低头或看别处；

当你进入舞会或步入会场，如果这时很多人的目光都集中在你身上，你会感到局促不安；

穿衣服时，你从来不敢站在镜子前；

你有时向别人询问一些你已经确定了的事情。

你看到了，你就像装在套子里的人一样，你做事情总是蹑手蹑脚，你在别人面前抬不起头来。你对自己的任何评价还停留于过去，你感到自己和别人相比差距很大，那么照此下去，你的一生将注定失败！在你的字典里没有自信这个词，我看不到你跟自己说“我很棒！”，我只看到你在困难面前的退缩，你在心仪已久的异性面前抬不起头，你在有钱的朋友面前总是在想自己的囊中羞涩。你生活在极度的痛苦之中，可是你却不清楚自卑对你的生活到底有多大的影响。

自卑让你碌碌无为

你自卑的糟糕表现，直接的后果就是你会一直这样碌碌无为下去。自卑是如何影响你的一生呢？自卑会控制你的生活，在你有所决定、有所取舍的时候，去抹杀你的勇气与胆略；当你碰到困难的时

候，自卑站在你的背后大声地吓唬你；当你要大踏步向前迈进的时候，自卑拉住你的衣袖，叫你小心地雷。我们每个人的一生，做决定的时刻毕竟是有限的次数，有些重大的决定直接影响到我们的一生。由于你的自卑，使你被困难所降服。因为自卑，你失去了心仪已久的异性，失去了和聪明人交流的机会，你可能把本来带给你快乐的事物都变得让自己难受。

一次偶然的挫败就会令你垂头丧气，一蹶不振，将自己的一切否定，你会觉得自己一无是处，窝囊至极，你会掉进自责自罪的漩涡。自卑就像蛀虫一样吞噬着你的人生，它是你走向成功的绊脚石，它是快乐生活的拦路虎。你的心态逐渐变得消沉，你生活毫无激情。你可能在人生接下来的几年中，不断通过酗酒、吸烟、暴食、孤独地过活，看无聊的电视来打发自己的时间，你告诉自己你已经尽力了但是没有办法。当你死去的那一天，你还会因为一生毫无起色而感到自卑。

自卑让你低估自己的形象、能力和品质，总是拿弱点跟别人的长处比，让你觉得自己真的是什么都不会，什么都不如别人。然后，你就会越来越自卑，越来越抬不起头来。让我们想像一下，当你去世的那一天，你的朋友也许会这样评价你：“我不知道他为什么毫无激情，他的一生也没有任何作为，他胆怯、忧郁地生活，他是世界上最窝囊的人，真遗憾，其实他可以成为很棒的人。”

而你旁边那些充满自信的人会怎样？他们会积极肯定地迎接挑战，他们会充分享受人生，而不是用那些让人意志消沉的东西打发时光。他们开心地与朋友或家人一起吃饭、聊天，尽情享受爱情带给他们的美妙感觉，他们经常锻炼身体，维持自己的完美体形，不耻下问地寻求那些聪明人的意见。对他们来说，自信真是太棒了！

打开你自卑的内心世界

在上面，我让你看到了自己的糟糕表现，帮你想像了一下自卑带给你的恶果。你的一生都会为之牵连，那么现在，让我们看看你自卑的内心深处是什么样的。

你常常感到自卑，是因为你内心深处对自己一直持有怀疑的态度，你自卑的根源可能来自于你认为自己相貌或身材丑陋，你的家庭出身不好，你的经济比别人差一些，或是你的女朋友（男朋友）没有

别人的漂亮帅气等等。你内心深处极度恐惧，你怕这些令你自卑的弱点被别人看到，他们会嘲笑你。你在想他们肯定会说：“你长得可真是有个性”、“原来你们家这么简单啊”、“你这么大岁数了怎么还这么穷？”或是“天哪，你的爱人可真够普通，不过跟你般配”等等。

这些想法来自于你自己的怀疑或对事物判断的经验，其实还是你自己内心深处的恐惧心理在作怪。

例如你对身体矮小的自卑，可能源自成长时被别人的鄙视。当然也可能是你自己和别人比较所形成的。无论出于哪种原因，你的潜意识里对身体的印象一直是负面的。于是每当涉及到身体方面的信息时，你会从你的潜意识里调出这个隐藏的负面影响。身体矮小对于你的经验就是痛苦的，于是你会情绪低落，你害怕被别人鄙视，自卑于是窜了出来。同样，当你遇到经济条件优于你的朋友时，你可能想起贫穷给你带来的痛苦，你害怕被这个朋友所嘲笑，于是你的负面——自卑情绪便爆发出来，让你无法正常地与人交流。

然而情绪或者心态，正是你完成事情或达到目标的重要条件，很显然，你会因自卑而导致失败。

其实克服自卑，正如我在本书开始的时候所说的并不是非常难的一件事情。我曾经用不到一个小时的时间就战胜了一直存于我心中的自卑，我想你也可以做到。让我们在下面的环节中学习如何战胜心中的自卑，相信你自己是最棒的。

让自卑趁早滚蛋(1)

自卑常常伴随着怠惰，这往往是为了替自己在有限的目标中苟活下去作辩解。这样一种谦逊是一文不值的。自卑容易销蚀你的斗志，不仅使你心理活动失去平衡，它也是你加速衰老的催化剂。我的一位医学院教授朋友跟我说，根据他的临床经验，很多人能够康复，依靠的是病人乐观的心态，而不仅仅是他们所吃的药物；而另外一部分病人身体情况也许还不错，但因为恐惧或者忧虑，反而早早的离开了人间。这个经验表明，人的心态是多么的重要！我想告诉你，自卑的心理对你身心和事业的影响巨大，你必须从心态上马上调整过来。

说了这么多，你肯定会问我该如何走出自卑的阴影。我把最有效的五个步骤告诉你，你必须从观念上改变自己。

第一步，经常跟自己说“我真棒！”

自卑，就是因为自己不能正确认识自己，看不起自己，不相信自己的力量，总有一种无力感，做什么事情总是自暴自弃，什么都要依赖别人，结果是什么事情都做不好，都做不成。我说的一点都不过分，那些终日抽烟、酗酒、娱乐而打发自己时光的人，其中有很多都是由于不相信自己能做成大事，对自己已经失去了信心，导致他们这样白白浪费自己的生命。

我听过这样一个真实的故事：一个冷酷无情且嗜酒如命的人，在一次酗酒过量之后把酒吧里自己看着不顺眼的服务员给杀了，结果被判终身监禁。他有两个相差一岁的儿子，其中一个因为时常背负着有这样一个老爸的强烈自卑而最终也染上了吸毒和酗酒的恶习，结果他也因为杀人而步入监狱。另一个孩子，他现在已经是一个跨国企业的CEO，并且组建了美满的家庭。说起来可能有些人不相信，造成这种差距仅仅只是因为他不把自己有个杀人的父亲当作自卑的负担放在身上，他在做任何事情前不断告诉自己“我有个杀人父亲的事实虽然不能改变，但是我可以改变自己，我依然是最出色的！”

所以，你要经常跟自己说“我一定能行”。做事情的时候，你必须总是想着“一定”这个词语，因为本来你就是出色的，并且你会付之于实际行动。这样做，开始时可能会感到不习惯，时间长了，经过几件成功的事之后，你慢慢就会发现“天生我才必有用”，原来自己一直就是最棒的，一直都是最出色的。

第二步，学会从“小目标”做起。

在你多次碰壁、屡遭挫折之后，你可能觉得自己是个无能的人，因此你感到自卑，做任何事情都会怀疑自己。恕我直言，不要太好高骛远，要确立合适的目标，从小事上做起，一步一步地去干那些自己能干的事，即采用“小步子”的方式来调适自己的心理。

我认识一位长跑高手，他在很多比赛中都获得过胜利，于是我就请教他是如何保持充沛体力到达终点的。他笑了笑，告诉我其实他的做法很简单，就是把通向终点的道路分成很多个小段，开始跑的时候他先向最近的一个小段终点前进，当到达时他便鼓励一下自己，这样更有信心跑向下一个小段的终点。这样做的好处是他能很容易达到一个个小的终点，持久保持信心，最终到达整个长跑比赛的终点。

你不能没有“大目标”，你必须要有长远的打算，但是，当这些长远的目标制订出来以后，更重要的是多设一些中间目标，一步一步完成，经常用能完成的“中间成就值”来鼓励自己。你得学会在你的强项中获得成功，而成功的经验和积累可以不断地消除你的自卑感，增强你的信心。总之，通过不断的成功会改变“瞧不起自己”的自卑心态，最终你会发现自己找回了久违的自信。

第三步，不要有太强的荣誉感。

你不要有永远无法满足的虚荣心。自卑与自傲看起来距离很大，实际上却是孪生姐妹。一般来说，自卑心理强的人往往有过高的自尊心，他们心理包袱很大，不能轻装前进。在另外一些时候，虚荣心督促你努力奋斗，可是一旦失败，你会比平常还要失望，你的内心所受打击也较之平常要大很多。

你必须明白，这个心理包袱是你自己背上的，是你“自寻烦恼”的结果。正因为如此，我要你丢掉你那颗虚荣的心，把戴在你脸上的面具彻底揭掉。关于克服虚荣，我会在后面的训练中专门拿出一天时间来帮助你。

第四步，忘掉过去所发生的一切。

你要努力从过去的心理创伤中摆脱出来，不要总是责备自己。让我感到难过的是，很多像你一样自卑的人往往是因为沉浸在过去不能自拔，做事之前总会联想到与这件事相似的经历，如果这个经历是痛苦的，你做事的信心会受到严重打击。比如说你想追求一个漂亮女孩，可是过去的失败经验告诉你这对你来说太难了，于是当你面对那位姑娘的时候，你肯定会怀疑自己的能力，你会感到自卑。所以，争取迅速忘掉过去发生的那些负面的东西，对你来说是非常重要的件事。

当你想到过去不愉快的事情时，要迅速转移“目标”，要经常用愉快的事情来调节自己。学会改变自己内心的忧愁，这等于铲除自卑产生的土壤。如果你想起了过去不开心的事，那么赶快找点“乐子”吧，看个喜剧电影或是找朋友打打球，让不开心的事从你身边滚开，这种方法对于时常自卑的人来说非常有效。

让自卑趁早滚蛋(2)

第五步，扔掉身心缺陷的包袱。

你绝对不能用“有色眼镜”看待自己，更不能用“有色眼镜”看待他人。也许你会说：“我的命运这么凄惨，又能有什么办法呢？”我们可以看看艾德·罗伯茨的例子，他十四岁时感染小儿麻痹症，颈部以下瘫痪，坐在轮椅上，他只能依靠一个呼吸设备维持自己的生命，按照所谓正常的逻辑，艾德肯定会在自卑的痛苦中生活一辈子。

可是，你知道他是怎么做的么？在他二十岁的时候，他终于认识到自怨自艾于事无补，他开始不间断地教育和影响大众，十五年坚持不懈，社会终于注意到了残疾人的权利，如今很多公共设施都设有轮椅走的上下斜道和残疾人专用停车位，商场、超市也设立许多残疾人行动的扶手，这都是艾德的功劳。

你必须知道，社会中绝大部分人都是怀有同情、关心、爱护之心的。我坚信：当你用顽强的毅力获得成果时，社会对你将会更加的尊敬，不必要为一些身体的缺陷而背上瞧不起自己的包袱。

30分钟改变自己

自卑是令人讨厌的魔鬼，想要抛弃它们也并不困难，不断按照我上面的五个思维观念来执行，让自卑有多远滚多远。

击碎自卑当然要付诸行动，你不敢跟陌生人谈话，因为你害怕自己找不到合适的话题；你要以别人的意见选购衣服，因为你害怕别人嘲笑自己的选择；你不敢回忆过去，因为你觉得那一切让你感到自卑，让你抬不起头做人。静下心来，仔细想想，你到底自卑什么，你怕的是什么呢？

现在，让我们马上行动！按照下面的顺序，认真完成其中的每一项。

行动1：现在，花点时间在你头脑中搜寻最有趣的回忆，把平时最吸引你的活动记录下来，当你的伤心事浮上大脑的时候，立即转移到让你高兴的事，也就是下面记录让你高兴的事上面。

我最甜美的回忆：

我最喜欢做的事情：

行动2：你对自己最不喜欢的地方是什么？你觉的自己自卑的源头是什么？

思考五分钟，然后记下来：

从现在开始下定决心改变现状，记住：自源头改变！

每天跟自己大声说：

谁都无法阻挡我走向成功！

行动3：现在我要你走到大街上，对身边的每个陌生人微笑，找到两个陌生人进行5分钟以上的交谈。怎么样，这个行动对你来说是不是非常有挑战性？

别害怕，开始你也许会觉得这令你难堪，相信经历几次，你就会掌握与陌生人交谈的技巧和心态。

行动3很有难度，如果你能成功，我敢说你已经离自卑越来越远。我的训练就是这样残酷，但是效果很显著。根据我的教学经验，我对它很有信心。你也要相信这一切，相信自卑其实是那么的不堪一击。

自信让你更迷人

这一天的训练，对你的大脑来说真是辛苦，但你看到了，效果显而易见。让我们读一下这首诗歌放松放松大脑：

因自信而美丽

当风吹拂着她的发丝

她从不去抚弄

她不想去违背风的意愿

她知道

没有什么可以遮挡自己的容貌

她从不掩饰

当她咧嘴大笑

有人说：你笑起来很难看

她不介意

她知道要与别人分享她的快乐

每当照镜子时

她都在镜子前展现一番

她不知道在别人心目中是否存在至美的形象

至少在自己心里永远是最好的

何况美丽又没有定律

曾经

她翻开杂志，总会羡慕漂亮美女

现在

她相信有一天自己会比她们更有气质

你应该像诗中的少女一样展现自己的魅力，你应该知道你是这个世界上最优秀的人，你有成功的欲望，你有坚定的信心！你自信的笑脸是那么迷人！

很好，我们有了一个很棒的开始，你还要思考总结这一天的收获：

明天你将会迎来训练的第二天，请做好准备工作！

拖延，死人都比你跑得快

拖延时间，是你能做的惟一一件事，因为它是世界上最不费力的！

深夜，一个危重病人迎来了他生命中的最后一分钟，死神如期来到了他的身边。在此之前，死神的形象在他脑海中几次闪过。他对死神说：“再给我一分钟好么？”死神回答：“你要一分钟干什么？”他说：“我想利用这一分钟看一看天，看一看地。我想利用这一分钟想一想我的朋友和我的亲人。如果运气好的话，我还可以看到一朵绽开的花。”

死神说：“你的想法不错，但我不能答应。这一切都留了足够的时间让你去欣赏，你却没有像现在这样去珍惜，你看一下这份账单：在60年的生命中，你有三分之一的时间在睡觉；剩下的30多年里你经常拖延时间；曾经感叹时间太慢的次数达到了10000次，平均每天一次。上学时，你拖延完成家庭作业；成人后，你抽烟、喝酒、看电视，虚掷光阴。

我把你的时间明细账罗列如下：做事拖延的时间从青年到老年共耗去了36500个小时，折合1520天。做事有头无尾、马马虎虎，使得事情不断地要重做，浪费了大约300多天。因为无所事事，你经常发呆；你经常埋怨、责怪别人，找借口、找理由、推卸责任；你利用工作时间和同事侃大山，把工作丢到了一旁毫无顾忌；工作时间呼呼大睡，

你还和无聊的人煲电话粥；你参加了无数次无所用心、懒散昏睡的会议，这使你睡眠远远超出了20年；你也组织了许多类似的无聊会议，使更多的人和你一样睡眠超标；还有，……”

说到这里，这个危重病人就断了气。死神叹了口气说：“如果你活着的时候能节约一分钟的话，你就能听完我给你记下的账单了。哎，真可惜，世人怎么都是这样，还等不到我动手就后悔死了。”

想想看，拖延真的是浪费时间、浪费生命的最好办法。

拖延的习惯曾经给我造成过足够大的麻烦，如果我没有从里面摆脱出来了的话，今天，我也会像你一样一事无成！在你身上我看到了自己十几年前的影子，这种感觉让我厌恶。我没说错吧——爱拖延的白日梦者，行动的侏儒！你的借口如果能换成美元的话，相信你的财富会超过比尔·盖茨。

如果你打算用你的白日梦和你从没按时履行过的计划表来实现梦想，那么我告诉你：如果你能成功，死人也会跳出来为你鼓掌。

拖延，你的时间多得用不完？

我能成为人人尊敬的演讲大师，我能在年轻的时候成为富翁，我周游世界，我享受你享受不到的生活，因为我从一开始就从不拖延做每件事！我相信我做的是正确的，思考之后我迅速行动，我知道我的时间有限。

你是怎么做的？在考虑先迈左脚还是右脚么？我想你的生活应该是这样的：每天都是重复的生活，昨天、今天没有任何变化。

回忆一下你的生活：

星期一早晨，你又为起床感到费劲，你觉得这对你来说太困难了；

你的洗衣机里已经塞不下你的脏衣服了；

你明知道你染上了一些恶习例如抽烟、喝酒，而又不愿改掉，你常常跟自己说：“我要是愿意的话，肯定可以戒掉。”

老板布置的工作，你觉得可能做不完，或是今天太疲劳了，不如明天早上来了再做，那时可能精神更好；每当接受新的工作时，你总是感到身体疲惫；

你想做点体力活，如打扫房间、清理门窗、修剪草坪等等，可是你却迟迟没有行动，你总有各种各样的原因不去做，诸如工作繁忙、身体很累、要看电视等等；

你曾经由于迟迟不敢表白，而让心爱的女子成了别人的妻子。自己总是暗暗伤怀；

你希望一辈子住在一个地方。你不愿意搬走，新的环境会让你头疼；

总是制定健身计划，可你从不付诸行动，“我该跑步了……，从下周一开始”；

你答应要带你的宝贝去公园玩，可是一个月过去了，由于各种原因，你还是没有履行诺言，你的孩子对你已经失望至极

你很羡慕朋友们去海边旅行，你自己也有能力去，但总是因为这样那样的借口而一拖再拖。

对于像你这样喜欢拖延的人来说，常把“或许”、“希望”、“但愿”作为心理支撑的系统。而你所谓的“希望”、“但愿”在我眼中简直是希腊神话，浪费时间的借口俯拾即是。无论你怎么“希望”或是“但愿”，很显然，你只不过在为自己的拖延寻找借口罢了。我常常会听你说：

“我希望问题会得到解决”

“但愿情况会好一些”

“或许明天会比较顺利”

……

事实上，你的情况有所好转么？你依旧是给自己找到逃避痛苦的借口罢了。你这是在欺骗自己，不要再煞费苦心地寻找拖延的理由了，你知道，生命对于我们而言总是有限的。

拖延只会让你走入深渊

拖延会让你变成一个厌倦生活的人。事实上，生活永远不会令人百无聊赖，但是现实生活中，很多人总感到一种无聊和厌倦。这很大程度上是因为你未能积极有效地利用自己现在的时间。拖延时间的人往往虚度光阴、无所事事，这样的生活状态必然让你感到厌倦生活。仔细想想，你手头上的很多工作压在桌上，你的身体逐渐发胖却毫无

办法，你对这个城市一直心存反感，每天忙忙碌碌却丝毫体会不到人生的乐趣，这样的生活状态你能不厌倦么？连我听了都会皱眉头，拖延的你往往是忙于逃避痛苦而不是追求真正的快乐。

在我看来，你确实可以做一些事情，但是你却没有。对时间的拖延导致你现在依然处于最底层，你羡慕那些成功的人，他们的生活丰富多彩，到处旅游享受天下美食。而你自己不知道其实你也可以像那些成功的人一样，但是你被拖延所连累。你厌倦生活，你抱怨客观环境令人讨厌，例如：“这个工作太麻烦了”或是“这个城市我真是呆烦了”等等。对生活的厌倦，会令你很熟练地拖延时间，只是无底的深渊将是你的归宿。

我给你说一个发生在我身边的事。那是15年前，有一天，我发现我的一个朋友Judy脸色不好，她总是觉得很疲惫，感到心脏好像有问题。我劝过她无数次应该去医院，但是她被各种各样的借口所耽误，一开始她说有重要的工作要做，平时还要参加各种应酬，没有时间。结果是，工作任务一个接着一个，应酬也不间断，就这样，她一直在为自己不断提供着各种理由。一年后，她因心脏病突发抢救不及时，去医院的路上就永远离开了这个世界。Judy的去世对我震动很大，现在仍令我耿耿于怀。

你有没有想过自己到底在拖延什么？你觉得自己吃的总是很多，美食的诱惑令你欲罢不能，你总是说吃完这顿再说吧。你可否想过，如果一直这样下去，你的身材将变得愈加臃肿，你会被路人指点，你也许因此失去心爱的恋人，你甚至连公共汽车的座位都挤不进去；你经常对自己的工作拖拉，你可能觉得这样得过且过比较轻松，可事实上你不知道你正面临失业的危险，你将来会穷苦潦倒，更谈不上创造一番事业。

你为什么选择拖拖拉拉？

你看到了拖延的种种糟糕表现和可怕的危害，你知道你为什么喜欢找借口拖延么？

有一位记者朋友将拖延的行为生动地比喻为“追赶昨天的艺术”，我觉得拖延同时也是“逃避今天的法宝”。有些事情你的确想做，绝非别人要求你做，尽管你想，但却总是拖延下去。你不去做现在可以做的事情，却想着将来某个时间来做。这样你就可以避免马上采取行

动，同时你安慰自己并没有真正放弃决心。如果我没猜错的话，你会跟自己说：“我知道我要做这件事，可是我也许会做不好或不愿意现在就做。应该准备好再做，于是，我当然可以心安理得了。”每当你需要完成某个艰苦的工作时，你都可以求助于这种所谓的“拖延法宝”。

拖延自己的时间，往往有三分之一的原因是自我欺骗，另外三分之二是逃避现实。之所以坚持自己这样的拖延行为，还因为你自己从其中得到了一些“好处”：

1 通过拖延，你显然可以不去做那些令自己感到头疼的事，有些事情你害怕去做，有些事情你想做又害怕行动。

1 欺骗自己的各种理由让你心安理得，因为你觉得自己还是个实干家，也许就是慢一点的实干家。

1 只要能一拖再拖，你就可以永远保持现状，无须力求改进，也不必承担任何随之而来的风险。

1 你厌倦生活，你抱怨说是其他人或一些琐事让你情绪消沉，这样你便轻松摆脱责任，并且推卸给客观环境。

1 你通过拖延时间，让自己在最短的时间内完成工作，如果做得不好，你会说：“我时间不够！”

1 你找借口不做任何没把握的事情，以避免失败，这样你觉得自己还真不是个低能的人。

你和社会上千万人一样像草木般活着，遇到任何紧急事都不当机立断，任其耽误下去。许多男女过着单身的孤单生活，就是因为他们应该在结婚的时候没有决断，错过了一次次的机会，因而耽误下来。现在，你已经感到拖延实在是个恶魔，这个恶魔真的那么难以对付？

找借口不如找方法

我坚信，那些像我一样成功的人，一定不是喜欢找借口拖延的人。日本松下集团的创始人松下幸之助就是一个从不找借口拖延的人，他对自己如此，对员工也是同样的要求。他不允许下属为工作上的失误找各种理由，要求他们承认自己的错误，发现工作上的问题。这样做使得整个松下集团从上到下都很少有找借口拖延的风气，所以他们成为日本的精英企业并不为奇。

你一定觉得拖延和犹豫是人类最合乎人情的弱点，但是正因为它合乎人情，没有明显的危害，所以无形中耽误了许多事情，因此而引起的烦恼，实在比明显的罪恶还要厉害。面对不可饶恕的错误，你还想视而不见吗？

不做找借口的蠢人

每天清晨，在上班的路上或是吃早点的时候，你要对自己说一遍下面的话：

“我是一个不需要借口的人。我对自己的言行负责，我知道活着意味着什么，我的方向很明确。我知道自己的目的怀着一种使命感做事情。

我行为正直、自己做决定并且总是尽自己最大的努力。我不抱怨自己的环境，努力克服困难，不去想过去而是继续去实现自己的梦想。

我有完整的自尊，我无条件地接受每一个人，因为在上帝的眼中，我们都是平等的，我不比别人差，别人也不比我好。

作为一个没有任何借口的人，我对自己的才能充满信心。”

在日常生活和工作中，别让我听到你说任何类似借口的东西。当你想找借口的时候，你就想到我站在你身边，我会狠狠地抽你，肆意侮辱你。

立即行动

我要告诉你我是如何理解立即行动的。在很多个深夜，也许浓浓的睡意让我连一个哈欠都懒得打，忽然一个很有价值的想法窜了出来，它可能描述了一个人类潜能释放的情景，也可能是一个有用的创意。好了，无论是什么，只要我觉得有用，我会立刻强迫自己起来，用笔记录下这一切。这个工作也许有些人觉得不难，但它却影响了我很多年，一直伴随我走向成功。

那么你呢？接着酣然入梦么？如果那样，真是太可惜了，你在浪费自己的天才创意，我真想走到你面前叫醒你。你也许会因此失去了改变你一生命运的机会，很遗憾你没有让它们出世。

立即行动，你必须让自己的意志坚强得像块顽石。

方法总比问题多

你经常说的一句话可能是：“我们以前从没那么做过”，或“这个问题好像很复杂，很难解决”。这些话在我听起来就像是腐蚀你的慢性毒药，是慢慢吞噬你身体的响尾蛇。

没错，在做事之前你可能会有一丝担忧，我也会一样。但我从不拖延，从不找借口，我惟一花时间的是寻求方法。只有最愚蠢的人才会在找借口上浪费时间！

在你的心中，你必须相信，方法总比问题多。你只有这样，才能迎接新的挑战；你只有战胜一个个新的挑战，才能品味久违的成功。

你必须把思考借口的时间用来思考解决的方法。

揭开自己的伤疤

你可能想减肥、戒烟、学习一门技术，与好久没联系的朋友重新联系，可是你在犹豫，迟迟不能开始你的行动。

因为你认识不到问题的严重程度。对美食的依赖会令你发胖，爱人可能会因此另寻新欢；吸烟令你的肺黑得像煤炭一样，并早早死于肺癌；能力的欠缺让你没有养家糊口的本领，朋友在疏远你，你渐渐成为一个孤立的人，最后郁郁而终。

所有这些，只是因为你的拖延，你的誓言如同垃圾一样。

你应该在纸上写下你要做的事，然后像刚才我说的一样，把最严重的后果写出来而不是写些无关痛痒的东西，让它们像盐一样不停地撒在你的伤口上。

在拖延的时候惩罚自己

上面跟你说了一些改变思考方式的方法，你严格执行，不要找任何愚蠢的理由。你必须明白的一点是：一生的时间是极其有限的，这限定了你在追求卓越的同时必须抓紧时间。

如果你觉得在执行我的方法上比较吃力，那我要求你对自己更加严格。你必须惩罚自己，培养自己迅速高效的做事风格和习惯。例如你今天还是没有按时起床，那么你应该狠狠抽一下自己的脸或是用力扔掉你的闹铃；如果你没能按时完成你的既定工作，取消一顿丰盛的午餐或晚餐来惩罚自己。

没有一定的对身体的惩罚，你恐怕很难改掉拖延的恶习。

在你能够自动而不拖延地做事时，你就不会像驴和马一样，在别人的鞭策和命令下生活。

还有一句话要告诉你：错误的解决方法的行为比毫无行动要好千万倍。

立即行动，赶走拖延的魔鬼

你感到执行起来很费劲，你还是想拖拉，因为你觉得你能力有限？你不能按时完成目标，因为你事情太多？你对你自己的人生迟疑什么？拖沓什么？很多人已经超越在你的前面了，现在赶紧行动起来是最好的选择。

在我很激动的给你讲完拖延的罪恶和如何成为行动的巨人之后，我要求你完成下面的行动。你在做这些作业的时候，不要给我任何借口，我只要看到你认真地完成。现在如此，以后也如此。

行动1：家里或办公室是不是一直被你弄的乱七八糟狼藉不堪？好的，马上放下这本书，立即去行动，打扫一番，给自己一个崭新的环境！

写下这次突破行动后的感受：

行动2：从现在开始，在10天训练期内，不要说一句借口的话。特别是下面几句：

“我没有足够的时间”。

“那个客户太挑剔了，我无法满足他”。

“我可以早到的，如果不是堵车。”

“我没有在规定的时间内把事做完，是因为……”

“我没有那么多时间和精力”

“我从没这么做过”

“对不起，我现在休息，半小时后你再来电话。”

“卫枫真是啰嗦，总找我的麻烦”

行动3：随身携带一个小本子和一支笔，觉得有用的想法和主意统统记下来，记住不管多小的想法只要你认为有用就马上记下来。

怎么样，有没有勇气执行这几个行动？我希望你在完成所有行动以后奖励一下自己，记住，不断激励是一个很好的方法。

今天，开始高效的生活

第二天的训练，对你来说，可能是心理和身体的双重“磨难”。我想你的身体会因为这一天的训练多一些伤痕，我会为你所经历的刻苦努力感到欣慰，我将为你祈祷，并时刻陪伴你走向成功。

在今天训练结束之前，我希望你能在休息前记下你的训练心得，或是激励自己的话，不断的提高是世界上最伟大的行为。

在学完本课后，我要你加深一下对拖延的印象。去找尽量多的有关“不要拖延”的谚语或者是俗语，越多越好，并牢记它们。比如：

犹豫是时间的盗贼。

等时间的人，就是浪费时间的人。

今天的事情不要等到明天去做，明天做的事，今天要去想。

时间的犁，在勤奋者的额头，开出无数条智慧之渠。

懒汉可以撕掉日历，但不能留住时间。

.....

尽量多找些，这对你很有用！

你要感谢自己今天所付出的一切！做个好梦，明天我们继续训练，你又会改掉自己的一个坏习惯。

晚安！

没有目标，你就是行尸走肉！

比赛尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿。可是在肯·莱文发现它之前，这里还是一个封闭而落后的地方。这儿的人没有一个走出过大漠，据说不是他们不愿离开这块贫瘠的土地，而是尝试过很多次都没有走出去。

肯·莱文当然不相信这种说法。他用手语向这儿的人询问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都还是转回出发的地方。为了证实这种说法，他做了一次试验，从比塞尔村向北走，结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢？肯·莱文非常纳闷，最后他只得雇一个比塞尔人，让他带路，看看到底是为什么？他们带了半个月的水，

牵了两峰骆驼，肯·莱文收起指南针等现代设备，只拄一根木棍跟在后面。

十天过去了，他们走了大约八百英里的路程，第十一天的早晨，他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一点参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时，带了一位叫阿古特尔的青年，就是上次和他合作的人。他告诉这个小伙子，只要你白天休息，夜晚朝着北面那颗星走，就能走出沙漠。阿古特尔照着去做，三天之后果然来到了大漠的边缘。阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者，他的铜像被立在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

我不知道这个故事能给人带来什么。根据自己的经验，我认为，一个人无论他现在多大年龄，他真正的人生之旅，是从设定目标的那一天开始的，以前的日子，只不过是在绕圈子而已。

要想获得成功，就必须有一个清晰明确的目标，目标是催人奋进的动力。虽然你每天不停的奔波劳碌，可全是无用功。而那些成功人士，他们目标明确，所以他们能轻松的一直走到成功。

人的行为的特点是有目的性的行为。一般来说，没有目标的行为很难成功，有目的的行为，成功的机会很大。由于每个人的价值观不同，人生的态度不同，他的奋斗大目标自然也是不同的。你可能会想当一名政治家，想当一名流行歌手，或者是想当一名将军……的确，生活中没有目标的人是可怜的糊涂虫！

奋斗目标对人来说有强大的激励作用。你是一个有理想的人吗？你的理想包括什么？其实，理想不仅仅是对物质需要的满足，更是一种对高级精神需要的渴望，就像俄国革命民主主义者车尔尼雪夫斯基所说：“一个没有受到献身热情所鼓舞的人，永远不会做出什么伟大的事情”“人的活动如果没有理想的鼓励，就会变得空虚而渺小”。造成你这样一副得过且过、浑浑噩噩的重要原因就在于昔日曾经鼓舞过你的理想失落了，你的信念动摇了。

快醒来吧，你这个行尸走肉！

继续浑浑噩噩地活下去吧

首先你要明白，不光是无所事事、空虚无聊、发呆呓语才是没有目标。我还要说的是，“没有目标”还有很多别的形式，比如这会儿你振振有词——“我都要忙死了，怎么会没有目标呢？”

所以，你别想在我面前用日理万机掩饰你的茫然和空虚，总把“忙”挂在嘴边绝对不是件正常的事情。

现在，好好照照镜子，它正在勾勒你一个没有灵魂的自画像：

你有拿笔发呆的习惯；

你整天泡在网上，却不清楚自己到底对网络上什么东西感兴趣；

考试的时候，时间总是不够用，不是因为你比别人差，而是因为你的答题顺序有问题；

大学毕业了，你不愿意去找工作，而是继续窝在学校里，无所事事；

你沉醉于网络游戏，在网吧里过一个星期都不觉得辛苦；

每个周一，你从来都不会花10分钟去考虑一下这周要做什么，而是有什么事做什么事；

别人有时会对你说：“嘿，老兄，你到底想干嘛”；

你有个报告要写，有个客户要见，还有个饭局要去。这些事情都很急，但是你却花了半个小时来决定先做哪件；

给你一个十天的长假，你会选择稀里糊涂地度过。

你会发现自己的人生目标与你相差的很远，在镜中的你简直就是一具有温度的尸体，灵魂早已经和身体分离。正视现实，是我指导你重新树立目标的第一步。

你不会有出息的

像你这样没有目标的人是不会有出息的，即使你跟别人处在同一起跑线上。

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人，调查结果发现：

27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰但比较短期的目标；3%的人有清晰且长期的目标。

25年的跟踪研究结果，他们的生活状况及分布现象十分有意思。

那些占3%有清晰且长期目标者，25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标。25年来他们都朝着同一方向不懈地努力，25年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

那些占10%有清晰短期目标者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业不可缺少的专业人士。如医生、律师、工程师、高级主管，等等。

其中占60%的模糊目标者，几乎都生活在社会的中下层面，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。

剩下27%的是那些25年来都没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活都过得不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。

也许你现在与别人差距不大，那是因为你们离起跑线不远，而不是你比别人聪明，或者说上天眷顾你。你是属于那10%、60%还是剩下那部分，只有自己最清楚。不过，我还是要努力帮你成为那10%的目标清晰者。

让我们再来审视一下没有目标到底给你造成了多大的麻烦。

公司要接待一个国外考察团，你却不知道如何着手准备，也没去打听一下：“考察团有多少人？准备在公司呆多长时间？公司另外还安排有什么活动没有？”而是让忧虑又折磨了你一天。

你没把要穿的衣服放在床边，第二天早上慌慌张张地东找西找，赶到公司的时候已经9点20了。于是老板恶狠狠地说：“这已经是第三次了，奖金你也别想要了。”

明明跟女朋友约好了9点的电影，乱七八糟的生活程序让你轻轻松松就把这件事忘了，最可气的是连你自己也不记得这是第几次了。

太麻烦了，你是不是简直要被它逼疯了？回过头去看你的生活，居然是如此的混乱不堪！没有目标，没有方法，没有前途，你简直要

被憋死在这种浑浑噩噩的生活中了！

你前进的方向在哪里

大千世界，芸芸众生，各人有各人的“活法”，我不能强求每个人都志存高远，都能成为什么杰出人物。但是，你起码不应该做得比别人差，起码应该让你身边的人感到舒服。我并不想谈什么多么伟大的人生理想，不错，这应该算是终极目标，但是，这毕竟难以驾驭。我们只要把每一小步走好，每一个小目标都能达到，那么终极的成功也会自然到来的。

我们中的大部分人都是由于自身的惰性，懒得去制定平时的目标。我们平时经常用到的目标是中期目标和近期目标。中期目标就是离现在稍微远一些，但又不像终极目标那么远，比如说，一个月内我要达到电脑操作的中级水平，10周内我要完成这个函授课程。近期目标就是马上就要去行动的目标，比如说今天我要完成这个稿子的初稿，明天中午前我要见这三个客户。想想看，你是不是经常会有中期目标，但是近期目标却很少去考虑，这就是我说的惰性。确实，中期目标就像终极目标一样，想想就可以了，又无法立即兑现，也没什么压力。而近期目标就会迫使你关掉电视机，扔掉报纸，推掉朋友的约会，关掉MSN，确实很痛苦。而我们的工作效率怎么来的，就是在这个近期目标的压力下完成的。如果说你不能承受这些压力，无论你读多少成功学的书籍，听多少演讲也是无济于事的。可以说，懒惰的人根本不配谈目标。

有时候，对经验的恐惧也会使你没有目标或者目标过低。你以前制定过一个这个方面的目标，但是由于某种原因失败了。以后当你再制定这方面目标的时候，就会畏首畏尾，你会对自己说：做到多少算多少吧，大幅度地给自己把标准降低。

还有一种情况就是，当你获得暂时的成功之时，会暂时丧失下一步的目标。我的一个朋友，以前很穷，经过几年的努力，做生意做得非常成功。可是忽然有一天他打电话来，说他自己对做生意厌恶了，整天吃吃喝喝，花天酒地，忙忙碌碌，活得一点目标都没有，很显然他丧失了自己前进的方向。

连箭靶都没有，你怎么能企图射中目标？

把灵魂和身体捆绑起来

因为人生没有目标，导致你的生活混乱无序，越是生活的糟糕，会越茫然。没有目标就像一个通往地狱的旋转楼梯，让你一步步走向深渊，在楼梯上看到那些和你一样缓缓前行的行尸走肉，你没有什么想法吗？你还想与他们继续为伍吗？

我现在要帮你重新找到灵魂。我在刚步入社会的时候也失去过人生的目标，当然我选择了改变，没有目标的生活令人痛苦不堪，对此，我心有余悸。

不浪费时间浪费在发呆上

你是不是觉得时间老不够用？是不是觉得自己是世界上最慢的人？是的，你确实很忙。因为你要发呆和犹豫。成功的人能把时间管理得服服帖帖的，而像你这样的糊涂虫，只会焦虑地看着时间慢慢跑掉。

你要明确想着今天要做什么，明天应该做什么，然后努力去完成。就像你桌上那只闹钟一样，每秒“滴嗒”摆一下，就做完了这一秒要做的事情。这个闹钟要是用一秒钟发呆，那它就慢了一秒，多发几次，那估计该被主人扔掉了。同样的道理，像闹钟一样发呆，你也会同样被社会抛弃。

给生活一点热情

积极的生活理念是战胜茫然的最有力武器。毫无疑问，你的茫然是消极的态度带来的。因为消极，所以失去人生目标，变得无所适从，由于茫然会令你的人生没有方向，最终一事无成。你想一直在这样的恶性循环中过活？

我的一位老师，虽然已经年过六十，但是她是最推崇的积极生活的典范。以前跟她在一起的时候，她一有时间就把我们所有人约在一起，然后一起探讨生命的真谛，有时候她会越说越激动，好像这是一件非常迫不及待的事情。这种气氛感染了她身边的很多人，其中也包括我。你也可以试试这种办法，看看你身边有没有这样的人，或者让自己成为这样的人。这会督促你不断思索，不断进步。

分清楚“想做的”与“应该做的”

做每件事之前，你必须分清楚哪些是应该做的、能做的、想做的。实际的情况是，你想做的不一定是应该做的，而那些必须要做的

却又是你不想做的。生活就是这样，不能让你放任而为。

很多时候，你之所以失败，并不是不努力，只是力气花在错误的地方。成天只顾着“想做的”事情，至于“应该做的”却是一件也没做。你必须问自己：“现在这份工作，我应该做的是什​​么？”然后再循序渐进的去做“能做的”以及“想做的”部分。在当今的职场环境中，自我指导的能力将日趋重要。我的一个做职业培训的朋友跟我说，21世纪是“固体”时代，每个人只为一个组织工作，那就是“自己”。

其实，这一点很简单，就是做事分清楚轻重缓急，不要想到什么做什么。这也是对一个人成功的基本要求。我从来不会因为要跟家人或者朋友出行而把某一场演讲给推掉，所以，你也不应该因为朋友的Party而把计划书放到明天早上。

想想不如你的人

你可能会说，我之所以失去人生目标，是吃苦太多，受过太多不公平的待遇了。

要知道，这个世界上谁都过得不容易。你看看每天往你办公室送水的工人，看看每天吃得极为清淡又要干重体力活的建筑工人，到头来，能不能拿到薪水还是个问题。他们不比你更辛苦？

我要说的是，面对困难，你可以换一个角度来看：吃穿不愁的人想想那些饥寒交迫的人，有房有车的人想想那些居无定所的人，亲情融融的人想想那些孤苦伶仃的人，泛舟学海的人想想那些失学在家的人.....

要想克服困难，就应该先藐视这个困难。如果连这你都做不到的话，不必去尝试克服它了。你可以向它磕头“认罪”，看它会不会放过你这个可怜虫。

找到你的目标

解决没有目标的最好办法是重新找到你的人生方向。

你喜欢随遇而安，当一天和尚撞一天钟，有时连钟都懒得撞。反正生活就这么四平八稳波澜不惊地展开，真的是无所谓了。

你想挤在几十平方米的小房中聊此一生？想那些成功在你面前耀武扬威？想开你的二手汽车而不是奔驰或宝马？想让你的子女从小就低别人一头？

这样的人生注定贴上“失败者”的标签！

你必须知道，上进与追求是种心态更是种状态，目标是驱动生活的强大引擎，信念是支撑生活的必备武器。目标相助，信念相随，茫然定会消失无踪迹。

不过，我要提醒你的是，奋斗目标不应该好高骛远。目标要明确、具体，不能太笼统，目标还要适度，使你自己能够接受。此外，所提目标要有一定的难度，有一定的挑战性，有相当的竞争性，同时也不能“可望而不可及”。否则，只会让别人笑话了。

任何科学的奋斗目标都是以现实的可能性为依据的，它应该适合自己的实际情况，不能脱离个人的实际。谁都想当足球冠军，当音乐大师，当大科学家……但是，这些奋斗目标并不是每一个人都能实现的，因此奋斗目标要实际一点为好。就拿小目标来说吧，最好是今天付出的努力，明天就能有回报。比如，今天晚上做个很漂亮的企划，明天就能得到经理的赞赏。

找到正确的目标就等于找到你的灵魂，所以你要拿出时间确定你的目标把它们写出来。

找回失落已久的目标

也许你现在充满克服生活茫然的欲望，但你还是在犹豫。告诉我为什么，是觉得长远目标太空泛没有实际意义，还是因为近期目标太难于实现？因为有借口你不去行动不去努力，很显然，你也不会体会到成功的快乐。

我记得拖延的恶习已经离你远去了，所以现在开始立即行动，一刻都不要耽误！因为现在是你最好的治疗时机。

行动1：现在，闭上你的眼睛，回到有记忆有理想的五岁童年，那时候你曾经想过、发誓自己长大要做什么？要成为一个什么样的人？是如何规划自己的人生的？

请写下来，你曾经有过的激情想法，你曾经有过的所有的人生梦想：

行动2：重新点燃你那颗将要熄灭的梦想之灯，放下这本书，拿出一张够大的白纸，在纸的右上方面画出你梦想，记住目标订立的原则：可量化、可分解执行，而且一定要有时间限制。

我的终极奋斗目标：

我的十年奋斗目标：

我的三年奋斗目标：

我今年的奋斗目标：

我这个月的奋斗目标：

现在，想像完成目标后的快乐，让自己完全沉浸在目标实现后的美梦里。在训练后的每天里，你都要做一次这样的“美梦”，以后每周日的晚上或当你疲惫时，也都要看一遍。

行动3：现在，对着镜子手握拳头，把自己今年的奋斗目标大声喊出来，并跟朋友和亲人声明自己的目标。这样，在向目标的前进中就会时刻督促自己。

目标会让你的人生更明确，在一个个小目标达成之后，你就能实现自己更远大的目标！你要时刻告诉自己，我能行！

训练结束，深呼吸

结束一天的训练，你感到很累，做一个深呼吸吧，平静地回忆我们的训练过程，理出一个思路。

我的方法已经教给你了，一边深呼吸，一边回忆，简明扼要，切中要害：

想想过去那些年，毫无目标地活着，是不是觉得很恐怖？活得那么浑浑噩噩，像下面诗中说的这样：

目标

没有目标的人像是草木，
在春天生发，到秋日枯黄。

没有目标的人像是流水，
为什么听不见它的歌唱，
原来的客观存在已为现实的泥沙，
逐渐淤塞，变成污浊的池塘……

我要说的是，
没有目标的人，
他只是一具尸体，

一具即将腐烂的尸体。

恭喜你今天成功找到了自己的“灵魂”，再也不是诗中的草木、流水了。为你的成功喝彩吧！

我们明天再见。

抱怨不停，你简直要把别人烦死

你的时间和精力都放在抱怨上，它是你解决问题的惟一方法！

在一本书上看过这么一个故事。

一对夫妇在婚后十一年生了一个男孩，夫妻恩爱，男孩自然是两个人的宝。男孩两岁的某一天，丈夫在出门上班之际，看到桌上有一药瓶打开了，不过因为赶时间，他只告诉妻子把药瓶收好，然后就上班去了。妻子在厨房忙得团团转，很快就忘了丈夫的叮嘱。男孩拿起了药瓶，觉得好奇、又被药水的颜色所吸引，于是放到嘴里喝了个干净。药水药力太厉害，即使成人服用也只能用少量。男孩被送到医院后，抢救无效。妻子被事实吓呆了，不知如何面对丈夫。紧张的父亲赶到医院，得知噩耗非常伤心，看儿子的尸体，望了妻子一眼，然后说了一句话。丈夫到底说了一句什么？

答案是：I love you , darling. (我爱你，宝贝。)

很简短的故事，很简单的一句话，但是，有多少人能做到呢？

同一件不幸的事你可以怨天尤人，痛骂社会，甚至自责，但事情却不因这些而改变，这一切只改变了你和日后的生活，负着疤痕的活下去。我想，大部分人都是这么一直抱怨下去，让局面来控制我们。

看看你在干什么呢？你在抱怨世道不好，你在抱怨学校并非名校，你在抱怨中午的工作餐简直不是人吃的，你在抱怨没有一个有钱有势的老爸，抱怨工作差，工资少，抱怨空怀一身绝技却没人赏识.....

你觉得现实有太多的不如意。就算生活给你的是垃圾，我认为，你同样能把垃圾踩在脚底下，登上世界之巅。其实这个世界只在乎你是否在到达了一定的高度，而不在于你是踩在巨人的肩膀上上去的，还是踩在垃圾上上去的。

你是喜欢抱怨的无能者

你好像天生就如此喜欢抱怨，你把最没用的事情当成了捍卫自己的盾牌，你像上满了弦一样说个不停。虽然你知道抱怨对解决问题无济于事，但是你会义无反顾的去抱怨，因为这是最简单可行的发泄之道。现实中你可能经常这样做，请不要客气，给自己的行为打个钩：

今天你的上司找你谈了话，你回到办公室非常不开心，于是拉了个同事开始抱怨领导对你有多么不好；

回到家，你总是喜欢把今天碰到的烦心事告诉你的每位亲人，而且是不停地说；

上班的第一天，你就洞察办公室里人心叵测，各怀鬼胎，存心给你下马威；

回到家就开始跟家人诉说“无能”的同事加薪了，而你只能等下次了；

你在Shopping时看好一条连衣裙，可穿上后并不是那么理想，依依不舍地脱下，反复打量自己：腰太粗，腿太短，肤色不好；

你最近每天都在跟别人说这个城市的空气越来越差，再这样下去，你会短命好几年的；

你最近在看一本畅销书，但是你觉得它写的很一般，封面也难看，价格还贵，买了真是上当；

你觉得你的朋友：Jack太胖，Mary刻薄，小睿的笑话没新意；

你每天说个不停，牢骚不断，还用一些黑色幽默来娱乐自己；

你觉得你的朋友吃的像货车一样多，却丝毫不发胖，而你呢，只要看一眼巧克力就会变胖。

最重要的一点，你已经把抱怨当成谈天的一种形式了。在向我咨询的学员中，存在不少这样的人，他们把抱怨当成是聊天的惟一方式，而不会寻找其他的话题。很悲哀，不是么？在一次练习会上，我让学员们说出自己经常抱怨的事情，结果真是五花八门：天气、交通状况、商场里拥挤的人群、银行里的长队、变老的事实、待遇太少、疾病的困扰、子女的问题等等。在会上学员们越说越开心，好像找到了共同语言一样，这真是太可怕的一件事。你仔细想想，他们所抱怨的，不也是你经常头疼的问题么？

当遇到问题或经受挫折的时候，你把你的注意点全都放在了抱怨上，你虽然能在短时期内有所发泄，但是你不知道它的恶劣后果.....

抱怨让你愈加软弱

你注意到上面部分中抱怨的表现，它们在不经意间表达出来，好像也很值得人们理解。大多数人都会觉得抱怨是很好的发泄工具，在受到挫折或面临困难的时候放松自己的心情，然而往往忽略这种情绪对自己的严重影响。

你有这么多可抱怨的东西，你在眨着无辜的眼睛哭诉自己的不幸，可是你这个爱抱怨者，你难道不知道很多抱怨都是你自己一手造成的吗？你的工作没做好，上司自然会找你麻烦；你不注意减肥，当然没有适合你的衣服；你不看天气预报，被雨淋了又能怪谁。所以你爱抱怨的时候总不从自己身上找原因，结果养成习惯之后，你再也不愿意从自己身上找原因，你的人生还能有什么提高？

也许你真的很费劲从自己身上找原因，但是我得提醒一下你，如果你一直抱怨下去你会有什么样的结局。你会把自己的问题隐瞒起来，结果你成为问题重重的员工，上司只能痛下决心.....你会失去你那些本来喜欢你的朋友，因为你的抱怨让他们烦的够呛；你的家人会感到失望，因为你让他们跟着你遭受了太多的不愉快；你照样被天气折磨，你以为只有你头上才会下雨；你继续你的那些恶习.....这之后，你的抱怨更加严重，你的心境简直变的糟糕至极了。

一场大雨毁了你的烤肉大餐，你以为大雨只会降临你家的后院，你感到沮丧，你把每一件不如意的事情都私人化，你相信坏运气会渗透于你人生的每一个领域，因此你会不敢冒险追求成功。你看到的是一个半空的玻璃杯，而那些乐观主义者看到的是一个半满的玻璃杯。你这个悲观的抱怨者，当飞机在跑道上误点了45分钟，或当你已经下载了80%的免费软件，网络突然断线，或一场重要的球票卖完了，或必须是一家餐厅等半个小时才有座位，你会说：“我怎么这么倒霉！”

于是你变得非常软弱，你经常思考那些让你抱怨的事情，你的心态低迷，别说做一番事业出来，就是连最基本的生活你都感到厌倦。这个时候，自杀已经离你越来越近了。我的一个医学教授朋友告诉我，很多自杀的人在死前的经常抱怨自己的生活，他们愤世嫉俗并且

事事不顺心，仿佛人人都在针对他们。而且在死者的最后留言中，满篇的抱怨之辞。

最后一个重要的影响，就是把抱怨当成习惯，会让你失去与别人交流的能力。你有没有这种经历，在你心情很好的时候碰到一个家伙，这个家伙上来就说天气有多么多糟糕，他的生活多么黯然无光，这个时候你的大脑会随着他的语言思考，结果你脑中的画面是一副副不愉快的景象，相信你的心情会因此大打折扣。在下一次，你会尽量避开与这个家伙交流。

抱怨源自内心的恐惧

你之所以喜欢抱怨，我可以一针见血的告诉你，它来自你内心的恐惧。你害怕别人知道做事不利的根源在于你自己本身，你害怕面对事情，你害怕面对问题本身，你害怕和别人有意义的交流。

例如事业上的失败，你带头抱怨，你害怕遭到别人的置疑或嘲笑，于是你告诉你的朋友你不是没有努力，而是客观环境多么恶劣，好像这个行业不可能成功一样。但事实上并非如此，你失败的原因多半在于你自己本身，要么就是没有努力，要么就是没有找对方法。而那些听你抱怨的人呢，会根据你所说的频频点头，这样的结果让你满意——“看，我就知道问题不在我，他们也都这么认为！”。

再拿天气举例，你可能约了爱人出去的时候经常抱怨天气的不好。首先我得承认，可能你选的那天天气真够差的，但是你抱怨天气的最主要重要原因，是来自于你怕爱人把不愉快的出行归咎于你。于是把天气作为挡箭牌，这样让对方的注意力放在天气上，而不是你。其实你完全可以承认自己的安排计划时候的失误，或是通过别的办法让这次出行变的不错甚至是浪漫。

当你面对一个难题的时候，你的恐惧之心占了上风，你害怕不能战胜难题，你同样害怕自信心的伤害。于是你又开始抱怨，想避开痛苦，你想通过抱怨削弱自己内心的恐惧。今天上司给了你一个策划书，让你在明天早上开会前准备好。天哪，这对你来说真是个不容易的事。你真的害怕准备不好而遭到上司的责备和同事的鄙视，最后你自己都否认自己的能力。于是，在你开始行动之前，嘴里不禁又开始抱怨起来——“老板真是个混蛋，让我在这么短的时间做这么难的

事！”或是“Ella明明比我有时间，为什么偏偏不找她？真倒霉！”说这些话的时候，你内心的恐惧可能少了一些。

你恐惧的内心让你终日抱怨，于是你意志消沉，你变的软弱。你不知道重要的一点，做事的成就决定于你做事的态度。

每个人都会经历生活中各种各样不如意的事情，有的人采取的是积极的方法，比如说像福特汽车公司退休的前总裁唐纳·彼得森，当他接过福特公司帅印的时候，正赶上美国汽车业不景气和通用汽车一枝独秀的情景，他的做法不是跟自己说：“天哪，真倒霉，赶上这么个光景！”，而是不断寻求设计者的建议，推出金牛和黑貂两种车型，在当年的盈利上首次超过了通用汽车公司。

改变自己比改变环境容易

如果你想抱怨，生活中一切都会成为你抱怨的对象；如果你不抱怨，生活中的一切都不会让你抱怨。正如我上面所说，一味地抱怨不但于事无补，有时还会使事情变得更遭。所以，不管现实怎样，你都不应该抱怨，而要靠自己的努力来改变现状并获得幸福。

不再自怜自艾

如果你想放弃抱怨，你就必须学会如何凭借意志力重组你的经验，想一想，如果你能把消极负面的情况当成是正面的机会，那么你就对自己的生命取得了掌控的权利。在这里，我要跟你分享一种技巧，他们训练自己把那个著名的杯子看成是半满，而不是空的。这种技巧想当简单，就是不再问“为什么？”而是开始问“如何？”我如何将亲身经历变成一种好的力量，变成一种不仅能帮助我自己也能帮助他人的力量？我如何能够不受痛苦？我如何能发挥自己的能力和优点和成就？

把“为什么”转变成为“如何”，能够给你超过你所想像的更有建设性、更愉悦的人生。你有没有注意到自己抱怨的语言结构？你经常说：

“为什么我父母不是富翁？”

“为什么老板没有让我晋升？”

“为什么我不能受到更多的训练？”

“为什么我没有做到？”

“为什么没人告诉应该这样做？”

“为什么我就是找不到爱我的人？”

.....

所有这些“为什么？”对你所产生的影响之大，它们控制了你的心态和情绪，让你把生命的很大一部分精力和时间都放在这样的抱怨之中，这样长久下去只会加剧你害怕自己是一无价值、无力量、无用的恐惧。现在，你可以尝试用“如何”来替换它们，使自己充满热情和挑战，例如你可以问自己：“我如何才能做到？”、“我如何才能让老板给我升职？”等等。

有什么样的问题就有什么样的人生，你会迅速看到你的惊人转变。

满足于自己的所有

你从没有感到你得到满足，无论是生活还是事业，哪怕是一顿简简单单的饭，你都会感到无比失望。你的致命伤是永远不知满足。

抱怨生活，只能使自己过得更疲惫。

我听过这样一个故事，主人公和你很像，他叫比尔，生活在城市里，生活很舒适，但他仍感觉缺少精彩；忙碌时，也会觉得空虚；有快乐，也有彷徨，有希望，也有失望，总是难得如意。因此寻访乡野成了他解决烦恼的一种途径，乡间正直丰收季节，田垄上堆着稻子，农夫提着镰刀，松松斗笠，用毛巾擦着汗，嬉笑地走向冒着炊烟的家。比尔和一老者在树下搭讪，老者淳朴而友善。老者说：“我们感觉快乐是因为我们能够适应田间的生活，而且喜欢它。我很乐观，我对生活不曾抱怨过，我吃自己种的蔬菜和水果，觉得那是世上最好的食物。”比尔感到自己找到了答案。

你喜欢抱怨，从另一个角度来看是无法与现实生活相适应相融合，本质上是你自己的无能造成的，因此你要学会满足，别说你是无能的人，那样你只会被人看不起。

别把得失看得太重

你觉得你应该抱怨生活，但是仔细想想，当你收获幸福收割甜蜜时，是否也是在抱怨。对，恰恰相反，那个时候，你陶醉于此，觉得

自己是全宇宙的宠儿。而与之相反，当生活变得不再轻松愉快的时候，你就立刻抱怨它。

你是多么的幼稚不成熟，急功近利，缺乏耐性。一些这样心态成熟的人可以接受任何磨难的洗礼，而你只想找一个容纳自身避风港，你根本就不知道自己出海的目的究竟是什么。

你经常埋怨生活的这么累，又如此辛苦，因为你只看到了自己的付出，而没有看到自己的所得；而不抱怨的明智之士即使真的很累，也不会埋怨生活，因为他知道，失与得总是同在的，一想到自己获得了那么多，他就会感到高兴。

我坚信你付出就能得到收获，但有时并不尽如人意，这种结果是不可以控制的。所以你应该学会调整心态，每件事情都可以作个最坏打算。

你必须学会赞美

我认为人类本性上的需求之一是期望被赞美、钦佩、尊重。你和我一样，希望得到尊重和赞美，这如同食物和空气一样对我们重要。

你希望别人说你好，却从来都吝惜对别人的赞美。你不知道一句话一个微笑一个肯定的眼神有时就能给人无限的鼓舞和温暖，你这样标准的守财奴，你不知道赞美可以让你打开一片天空。韩国某大型公司的一个清洁工，本来是一个被人忽视，被人看不起的角色，但就是这样一个人，却在一天晚上公司保险箱被窃时，与小偷进行了殊死搏斗。事后，有人为他请功并问他的动机时，答案却出人意料。他说：当公司的总经理从他身旁经过时，总会不时地赞美他“你扫的地真干净”。

你得到的是上司的宠爱，同事的信任，朋友的喜爱，这对你停止你的抱怨是一个极大的方便。你不再像吃了大蒜不刷牙一样招人讨厌，相反，你吐气如兰，别人会喜欢你，让你感到世界的美好。

当你把赞美养成习惯之后，你会没有时间去抱怨，你想到的是如何发现别人和世界的美好而不是垃圾。

克服抱怨原来如此简单

你从现在开始记住，不要抱怨父母，不要抱怨环境；你无法改变环境，就改变自己；你改变不了过去，就努力改变未来。

我了解你的内心，你渴望快乐，你不想众叛亲离，那么从现在起，行动起来，让抱怨消失的无影无踪。你又变成了行动的矮子了是吗？你担心你的愤怒无处发泄，那你为什么不把它们变成更积极的行动。你又在享受那些抱怨带来的愉快，你害怕不抱怨会让你心情沉重，会让你感到压力的巨大？

那我有一些立即可做的行动，能帮你克服抱怨的弱点：

行动1：写下发生在你身上的五件事，写下其中你的抱怨：

对照自己写的内容，抱怨能真正帮你解决问题吗？显而易见，抱怨满腹不能解决任何事情，相反会阻碍我们成功。

行动2：找出一直困扰住你的一件事，你要像看电影一样回忆其中每一个细节，然后把这段过程转化为滑稽的形式。

你找一把高高的椅子坐在上面，然后满脸堆笑，气定神闲地进行这一过程。如果有个人对你说了什么坏话，你就像录像带倒带一样，让那个人说话的速度变快很多，如果不过瘾，你还可以给那个人安上米老鼠的鼻子和唐老鸭的耳朵，再配上一些古怪的音乐。这样来来回回十遍，再看这个困扰你的过程，你会发现变得非常滑稽了，你会觉得失去了抱怨的意义。

行动3：找一个支持和值得信赖你的真挚友人作为倾诉的伙伴，把所有的抱怨、牢骚、不满都发泄出来。

行动4：就在这张纸上尽快地写出你所有的感觉，把你的每一个意见、思想和感觉尽情发泄在纸上，当你全部发泄完之后，把纸撕掉，最好把纸撕的粉碎，重复地写出来，再撕掉，直到你感觉不到激烈的情绪为止。

或者想着我拥抱着你，你可以放声痛哭一场。

（请把你的抱怨写在本页纸上，然后把它撕得粉碎！）

对于习惯抱怨的人来说，改掉这个弱点可能非常困难，当你不如意，你在潜意识里第一个想法就是抱怨环境，这样对你的心态都非常不利。

拥抱美好世界

你在我的严格要求下克服了抱怨，你可以享受一个充满清香的美丽新世界。我在今天依然送你一首小诗，我也不希望在你眼中一直像

个魔鬼，呵呵。

不要抱怨生活

不要抱怨生活

尽管失意太多

可没有岩石的喧嚣与阻隔

又怎能激起绚烂迷人的水花

不要抱怨生活

尽管落魄会有

秋风可以消瘦花的容颜

土壤中孕育的新希望依旧有

不要抱怨生活

只要我们默默执著

江河总会有汹涌的风波

春日春花的容颜明朝会有

不要抱怨生活

生活本就是一杯酒

辣得流了眼泪的时候

才能体会到腹腔中那滚滚的暖流

好了，按照惯例，在结束一天训练的时候，请总结这一天的收获：明天你将会迎来艰苦而有意义的训练，请做好准备！

冷漠，你宛如僵尸

20世纪30年代，一位犹太传教士每天早晨，总是按时到一条乡间土路上散步。无论见到任何人，总是热情地打一声招呼：“早安”。

其中，有一个叫米勒的年轻农民，对传教士这声问候，起初反应冷漠，在当时，当地的居民对传教士和犹太人的态度是很不友好的。然而，年轻人的冷漠，未曾改变传教士的热情，每天早上，他仍然给这个一脸冷漠的年轻人道一声早安。终于有一天，这个年轻人脱下帽子，也向传教士道一声：“早安。”

好几年过去了，纳粹党上台执政。

这一天，传教士与村中所有的人，都被纳粹党集中起来，送往集中营。在下火车、列队前行的时候，有一个手拿指挥棒的指挥官，在前面挥动着棒子，叫道：“左，右。”被指向左边的是死路一条，被指向右边的则还有生还的机会。

传教士的名字被这位指挥官点到了，他浑身颤抖，走上前去。当他无望地抬起头来，眼睛一下子和指挥官的眼睛相遇了。

传教士习惯的脱口而出：“早安，米勒先生。”

米勒先生虽然没有过多地表情变化，但仍禁不住还了一句问候：“早安。”声音低得只有他们两人才能听到。最后的结果是：传教士被指向了右边——意思是生还者。

奉献爱心的力量如此伟大，它能让你取得奇迹！像这位传教士一样，他对人的关爱感动了无情的纳粹分子，得到了生存的机会。

然而，你没有爱心，你的世界阴暗如黑夜，你对生活的积极性远不如以前，你感到空虚和无聊。你对你身边发生的一切视而不见。爱心会让你活的更加愉快，而冷漠恰恰相反，它只会指引你通向寂寞和死亡。

看到你我不禁想到僵尸，身体冰冷，目光呆滞。在冷漠的道路上你缓缓爬行。

你的心有多冰冷？

可能你已习惯冷漠并没有什么体会，但是我能感到你内心发出的寒冷，你的爱心和积极心态早已去见鬼了。你看不到爱心能给你和周围环境所带来的影响，你被一些困难的经历所影响。你很少表示对朋友、同事的关爱，甚至是自己的亲人，你只关心自己的事情。你无法想像你有多么冷漠，我可以提醒一下你，这些事情正发生在你的身上：

你从来没给老人或者其他需要座位的人让座；

当你看到身边有不愉快的事情发生，例如打架、抢劫，你视而不见；

对新闻报道上的见义勇为的人，你总是嗤之以鼻，称其为傻瓜；

你告诉你的子女或亲人，不要管那些闲事，以免遇到危险；

你从不关心任何与你无关的事情，当别人谈论时事的时候，你便离开；

下午上班的时候，你又连续沉默了1个小时，不说一句话；

你平时没有什么固定的爱好，当你看到别人热衷于各种爱好的时候，例如看球、游泳、春游等，你总是嗤之以鼻；

上个周末，你的朋友都去积极的参加舞会或演讲会，可是你却还坐在那里无动于衷；

上次参加单位组织打扫街道的活动，你找了个借口然后逃了；

周末，你总是喜欢让自己独自在家，虽然孤独寂寞，也免得麻烦。

这些事情之所以发生在你身上，是因为你的内心深处有一种冷漠的情绪。你认为冷漠不是件坏事，这是你个人性格和爱好的缘故，这是你和别人保持距离的方法。在大部分时候，你只守护好自己的那片天地，你甚至厌倦与人交流。尽管有些空虚无聊，但是你安然自得，你没觉得这有什么不好。“就算我不参加社会公益活动，那还有别人呢”，你常常这样想，“等着帮助的人太多了，我就算想管，也管不过来”。

我不得不承认你这样想可能会有你的道理，但是你得知道，冷漠会让你变得失去人本身的面貌，你变成了一件毫无生气的物体，可能是个石头或是桌子。

冷漠之心带来孤寂一生

上面的这些表现足可以说明你的冷漠根深蒂固，它就像你身体内的毒芽，我想它很快就会长滋生出毒果。你觉得你只要做好自己的那份事就能顺利的度过一生，你也只有那一点点出息了，事实上，冷漠的人根本没有机会轻松的生活下去。

因为冷漠，你对别人，对社会付出的爱心和关心就越少，你离这个时代就越远，你离你的朋友就越远。你会渐渐觉得社会和自己有很大差距，朋友和自己关系也非常疏远。于是你只能封闭自己，就像僵尸裹上绷带，这越来越像木乃伊了。

我们每个人都有被别人尊重和关心的需要，这是我们心理的最基本需求之一。无论你取得什么样的成功，或大或小，如果没有人来与

你分享，对你关心，那你所取得的成绩毫无任何意义，你终将郁郁而终。沃伦·巴菲特就曾经是个冷漠至极的人，他对金钱过于追求，认为付出爱心远不如去挣1毛钱有用；他是个对金钱和经济比较敏感的人，后来取得了巨大的商业成功，可是到头来他感到寂寞和空虚，因为他之前对社会和朋友、家人缺少关爱，以至于没有几个人愿意关心他的成就，别人只是关心与他之间商业上的利益。

他感到孤寂，他感到无聊，他的头发都掉光了，他全身发肿！在沃伦·巴菲特的晚年，他终于意识到自己的冷漠带给他无尽的痛苦，最终他决定把他99%的财产奉献给社会，来弥补他冷漠的过去。现在，他怎么样呢？容光焕发，每天享受和人之间互相关爱的乐趣。

你冷漠，你看不到真正的生活和真正的人生，看不到本来的希望和曙光，看不到挚友和知音。你没发现你的感情显得尤为不丰富，跟随冷漠而来的，必将是你内心深处的孤寂、凄凉和空虚。你必须知道，很多和你一样冷漠的人，最后选择了自我摧残和自我埋葬。

前两天报纸上有条新闻吸引了我，一个楼里有个老人一生不喜欢走出家门，也没有什么朋友，他的家人离他而去，最后他死在自己家中的马桶上，死后两个月才被发现。这让我想起了冷漠者最终的结局，虽然可能不是这样凄惨，但又有什么区别呢？

你为什么没有仁爱之心？

你为什么没有仁爱之心，为什么不愿为别人付出爱心呢？你害怕什么，让你伸出去的手又缩了回来！你害怕你的爱心得不到回报，你害怕自己的付出被别人认为是自我表现。

你想通过付出立刻得到回报，最好能大于付出的价值。但是你往往忽略了一点，接受别人爱心的时候，你是否感到快乐，你还给付出者哪些了？辛辛苦苦把你养大的父母，他们对你的爱是无私的，给你带来快乐，供你吃穿，你今天能坐在这里接受训练都要归功于你的父母。然而他们向你索要什么回报么？他们只是希望你能幸福的生活。还有比如那些无私的社区服务人员，他们为你带来了干净整洁的生活环境，可是当你要参加义务活动的时候，你却退缩了，你不想为社会做一点贡献，因为那跟你好像没有一点关系。你冷漠至极，完全是因为你不知道爱的伟大和付出的快乐，你把付出当成一种痛苦。

你想想父母看到你茁壮成长时的笑容，你想想那些社区服务员看到社区漂亮时他们灿烂的微笑，你想想那些被志愿者照顾的老人们感动的泪水，你想想那些对你微笑的陌生人……你可否感到这个世界因为爱而变的美好？可是你的冷漠之心让你离这个美好的世界越来越远。

冷漠还可能因为你所遭遇的人生经历和经验积累。你也许有这样的经历：一次你因为帮助你的同事而遭到了老板的数落，他觉得你做的实在太多太过分了，这个时候你可能内心深处对付出爱心画了问号——“付出爱心，让我遭受这样的痛苦？”。可能随后的日子里，你因为看到路边的不公平事情付出爱心，结果遭到伤害。这样的事情经历过或听到过很多次，于是你觉得付出爱心就等于痛苦。当你遇到类似事情的时候，潜意识会拽住跟你说：“小心再受伤害！”

结果你的表现就像个僵尸，你的一生会孤独寂寞，郁郁而终。

我知道你不想这样，你想成为一个有爱心，看上去积极快乐的人！那么你就往下看……

用阳光融化心中的寒冰

冷漠对你的毒害之深，出乎了你的意料。作为人性的一大弱点，冷漠是最容易被忽视的，因为你并不知道冷漠对你的影响有如此之大。冷漠让你孤独的过活，让你在别人眼中如同僵尸一样。我想你已经决心改掉冷漠，希望自己变成一个充满爱心的人。

那么，你现在必须突破冷漠的笼罩，我要求你从心态上调整自己。在阅读接下来的我给你的几点思考建议时，请静下心来记忆，这对你的突破非常关键。

把付出爱心当作一种责任

因为自私自利，所以你不愿意付出爱心，你变得冷漠讨厌。这个社会是人与人公平生存的社会，你不付出爱心，也会很难收获别人的关爱，那些不断付出爱心的人会联合在一起。

为什么沃伦·巴菲特最终选择付出而不是继续追求财富，因为他发现了付出的重要性，付出爱心让你得到的是另一片重要的天空，如果只考虑自己，你不能得到一个完整世界。

我要求你每天付出你的爱心。你可以付出爱心给你的朋友、同事和亲人，或者参加一些社会公益活动。当你把爱心付给这些人，那么他们也会相反的付给你同样的爱心。你们会亲密联系在一起，从此你不会感到孤独和空虚。

你必须把付出爱心当作一种责任，争取每天都执行它。发现身边那些需要关心一下的事物，便立即去行动。

重新找到自己的信念之火

给你自己6分钟时间，回想一下你刚步入社会或刚到一个新的工作、学习环境，那时你心情不错，积极投入到你的人生奋斗当中。可是你碰到了一些微不足道的问题，结果你把它们当成了大问题，你这个弱者被它们打败了，你感到失落和无助，然后你慢慢心境冷漠。

现在，你这个没人性的怪物，你应该放下你的冷漠之心。重新想像一下当你那颗火热的心，你热情的工作态度，你有好的微笑。那些宝贵的东西都跑哪去了？都去见鬼了么！你应该重新找到你的信念之火，这样你能找回你积极热情的状态，当你的心态发生了变化，你的冷漠也会随之解体。你也可以像我一样感受世界的美好。

丢掉自己的垃圾态度

改掉冷漠的最大困难是身体里的冷漠态度已经根深蒂固，你应该有意识的提醒自己改掉视如垃圾的冷漠态度。

我认识的朋友里面有很多是产品的金牌推销员，他们给我最大的感受就是待人做事的态度非常积极。同样的两个推销者，你和我都会选择态度乐观积极的人，因为认识这样的人本身就是一种有意义的事情。而那些冷漠哭丧着脸的人，让人反感到了极点。所以，态度会影响你的事业和生活的成功，你必须丢掉那些垃圾态度。

当你不情愿做某件事的时候，以往的你肯定是一副冷漠或无所谓的态度，从今天开始，你必须丢掉这样的态度，把一个好的积极的一面展现出来。

从现在开始多交流

我发现很多不愿意与人交流的人最终都变成冷漠的僵尸，他们可能最后与人说话时都是结巴的。你必须记住这个技巧，经常与人交流对克服冷漠非常重要。

在我上大学的时候，我经常和社会各个阶层的人交流，了解他们的生活，分享他们的快乐。我的交流对象从职业经理人到零售店的收银员，从学校的教授到工厂的工人，这些都为我树立良好的心态起了至关重要的影响。

你接触的有情感的事物越多，你本身的情感也会越丰富。经常与人交流的人往往具有良好的心态和谈话技巧，并且把交流作为一种生活必需，这样的结果必然是不给冷漠任何机会。

从现在开始，你要开放你的胸怀，多与人交流，你会发现其中无限的乐趣。

我一直坚信这句话：只要你有足够的爱心，你会成为世界上最有影响力的人！

对冷漠说“NO!”

把你的冷漠融化掉真是一件不容易的事！你已经把冷漠当成一种习惯，而根除习惯是世界上最困难的事情。当你用一颗爱心和热情迎接世界的时候，你害怕什么？你害怕付出得不到回报么，你害怕被别人误解么，还是害怕浪费自己的时间和精力？！

如果你害怕这个那个，你将还是一个麻木的冰块，你的一生还会孤独和失败，所以请克服恐惧，按照我下面的方法去做，你就可以自动自发的克服冷漠的弱点。

行动1：仔细回忆20分钟，在下面的空白处，写下让你感动的人生时刻。例如宝贝的降生、爱人给你的一封信、父母给你的长途电话等等。在你感到冷漠的时候，请随时看看这些美好的记忆。

行动2：连续三天，每天给你爱的人一个拥抱，如果可以，给你恨的人一个。

写下你的感受：

行动3：回忆五次别人曾经需要你关心照顾和支持时，你冷漠对待他的经历，请换位思考，如果你是，你会怎么想？

行动4：早晨起来，对着镜子，给自己一个微笑。上班的路上，试着对三个陌生行人微笑。无论结果如何，记住这是你突破自我的重要功课，一定要完成。

写下你的感受：

对于你来说，习惯于自我为主的冷漠让你渐渐丧失对人与人交往的信心，行动3和4可能是一个很大的挑战，希望你能成功地完成，并时刻检查自己。

享受有阳光的世界

在今天的训练里，我们主要克服了冷漠这个不易被察觉的弱点，你的心中重新有了爱心和热情，这是你走向成功的必要条件。很难想像一个没有爱心并且对别人漠不关心的人会取得成功，会受到别人尊敬。

善始善终，把今天的学习心得和感受写下来：

在今天的结束之前，我要送给你一首流传很久的诗歌，希望你能发现你心中的爱和热情！

全身心的爱

我要用全身心的爱面对每一个人

我在心里默默为他祝福

无言的爱会闪现在我的眼神里

流露在我的眉宇间

我的嘴角挂着微笑

我的声音在空气里共鸣

在这无声的爱意里

每个人的心扉都向我敞开了

从今往后

仇恨将从我的血管中流走

冷漠将从我的脸上逃离

我没有时间去恨，只有时间去爱

我学会爱别人

永远全身心的爱面对每一个人

永远沐浴在爱的光影里

好了，明天别忘继续我们的训练，拿出你的热情来！

虚荣，你最好去马戏团当小丑

把虚荣当作创可贴，没用，你的骨头和脸面早已溃烂了！

有一只高傲的乌鸦非常瞧不起自己的同伴。它竟到处寻找孔雀的羽毛，一根一根地藏起来。等搜集得差不多了，它就把这些孔雀的羽毛插在自己乌黑的身上，直至将自己打扮得五彩缤纷，看起来真有点象孔雀为止。然后，它离开乌鸦的队伍，混到孔雀之中。但当孔雀们看到这位新同伴时，立即注意到这位来客穿着它们的衣服，忸忸怩怩，装腔作势，并企图超过它们，大伙都气愤极了。它们扯去乌鸦所有的假羽毛，拼命地啄它，扯它，直揍得它头破血流，痛的昏死在地。

乌鸦苏醒后，它不知该怎么办好。它再也不好意思回到乌鸦同伴中去，想当初，自己插着孔雀羽毛，神气活现的时候，是怎么地看不起自己的同伴啊！

最后，它终于决定还是老老实实在地回到同伴们那儿去。有一只乌鸦问它：“请告诉我，你瞧不起自己的同伴，拼命想抬高自己，你可知道害羞？要是你老老实实在地穿着这件天赐的黑衣服，如今也不至于受这么大的痛苦和侮辱了。当人家扒下你那伪装的外衣时，你不觉得难为情吗？”说完，谁也不理睬它，大伙一起高高飞走了。

地面上，孤零零地只留下那只梦想当孔雀的乌鸦。

没错，华丽的外表不会掩饰空虚的心灵。我很难想像一个爱慕虚荣的人能有多大的成就，因为他们总是把一些浮在表面上的东西作为提高自己地位的条件，而不是扎实的生活和工作。

虚荣是虚妄的荣耀，是掩耳盗铃的现代解释，是无知无能的你最想依赖而实际上最依靠不住的心灵稻草。稻草人是用来吓唬乌鸦及其他动物的，而你是人，还有点智商，你想用稻草人来保护自己，真是愚蠢至极。

你表现得像个小丑

贪慕虚荣是人类最普遍的弱点之一，我想你和我都容易被染上爱虚荣的毛病。当你看到那些名车、珠宝、名牌衣服时，你的心也会为之怦然心动。其实在你内心深处，也许那些奢侈品带给你的视觉和使用享受，远不如你带上它让别人觉得你是个有地位的人那样愉快。你的虚荣心不过如此，你看到有钱人的穿戴，所以你也希望和他们一样，穿同样品牌的衣服，开同样级别的车，这样会让你感到无比的快

乐。根据我的经验，你会有下面一些情景出现，请不要客气，在属于你的情景前打钩：

你喜欢谈论有名气的亲戚朋友或以与同名人交往为荣；

热衷于时髦服装，对西方的流行货万分倾倒，对名牌津津乐道；

你喜欢和别人谈论电影、名著和艺术，但其实你知道的并不多，但你就是为了得到别人的赞许；

你喜欢表现自己，尤其想在大庭广众面前露一手，因为这会引起大家对你的重视；

你每月只有3000元的收入，不过你最近还是买了一个万元左右的LV包；

你的爱人让你觉得与你很不般配，于是你不愿意带着爱人参加集体活动，你怕别人怀疑你的品味；

经常停留在商店橱窗前，悄悄欣赏自己的身影，欣赏自己照片已成为生活的一部分；

你今天在与同事朋友的谈论中，常常强词夺理、文过饰非；

你这两天头脑一热又请朋友吃饭，花费不少，可是你感到后悔；

你这两天因为朋友的衣物或手表比你名贵一些，你感到很有压力，甚至不愿与这位朋友一起吃饭。

看到了吧，你活着简直就像为了吸引别人的注意，得到别人的称赞，你活着渐渐失去了自己。当别人用羡慕的眼光看着你的时候，你会更加感到开心；每当你的行头又有了新花样的时候，你第一时间跑到别人面前展示；也许你并不富裕，但是你省吃俭用购买那些“提升”你地位的奢侈品；你还不时展示你的才华，博得别人的赞许……

在我看来，虚荣心让你生活在表演之中，你渐渐失去了你自己，你表现得就像个小丑，可能你已经习惯了，但是我深知虚荣的危害有多么巨大。

虚荣拯救不了你

我对你的虚荣之心很了解，我吃透了你的心理。你的虚荣心强烈，但你的深层心理却是心虚。你为了追求面子，不惜打肿脸充胖子，内心是很空虚的。你表面的虚荣与内心深处的心虚总是在斗争

着。你表面一个样，实际上是另一个样。你想把美好的一面展现给世界，但其实那不是你，你是丑恶的嘴脸加上腐烂的骨肉。

你不停地告诉别人，你的衣服是什么名牌，你昨天推托不了又和什么样的名人吃饭，你和哪位高官是至交，你写的书卖得有多红火再版多次，你打算在哪里买房子，并强调那可是本地区最贵的高尚住宅区。你在反复强调“高雅”，既高档又优雅，物质道德双丰收。

现实只有你和我才知道，你的话只能哄骗别人，你害怕被别人揭穿，你害怕别人会因为你的无能而鄙视你，你希望别人赞叹你的富有——“嘿，你的衣服真高级！”，可是你知道你的真实情况是怎样。其实那些东西骗不了别人，也许你的朋友早就知道你的底细，没人愿意和你较真。

你反差如此之大，你的心灵不可避免痛苦焦虑，时时担心什么时候谎言就被揭穿了，那样的心态就太糟糕了。虚荣的你是没有幸福可言的，连最起码的心安都没有。虚荣会让你丧失理智，盲目追求那些本不属于你的东西，你会为此吃尽苦头，虚荣就像慢性病，它不会一下致死你，但是慢慢折磨你，让你痛不欲生。

你可否想像一下你的表演被拆穿时候的情景。虽然你尽力掩饰，但是你不知道时刻面临被拆穿的可能。一旦你的虚荣假想被拆穿，那简直谈不上尴尬，你会遭到别人的强烈鄙视。你是否有这样的经历：你的一个朋友，他满怀自信地一直跟你说他多么有钱或多么有才华，可是有一天，你发现了他的真相，他是个不思进取的穷光蛋，他的话总比他做得好。这个时候你有什么样的感觉？你一定认为你被欺骗了，你会很鄙视那个朋友。

那么现在，请思考一下，你因为虚荣而欺骗自己欺骗别人，那么将来被揭穿遭到鄙视时，你的脸面会如何？请把这个问题考虑得非常全面。

虚荣源自你的无能和懒惰

你希望别人看得起你，你想得到自尊心上的满足，这本身是人之常情，这也是很多成功的人不断努力的一个重要原因。但是为了达到这样的效果，别人可能是通过自己的奋斗，而你却选择了“捷径”。你希望通过一点点可以炫耀的东西改变你在人们心目中的地位，这样的想法极其幼稚。相反那些出色的人却表现得谦逊很多，他们知道就算

自己是否表现的引人注目都无关紧要，因为他们具备的实力是毋庸置疑的。

你由于自己的无能，却希望得到那些有能力的人所受到的待遇，于是你不断通过制造一些繁荣的假想来迷惑自己欺骗别人。你看到的是你自尊心得到满足时的喜悦，而那些藏在浮华表面下的无能和丑陋将会时时刺痛你的内心，终究有一天会败露出来。

人人都有追寻梦想的权利和机遇。如果你不去努力，你懒惰，那么你终将不能实现你的梦想。我想你一开始是很有勇气和信心，但是不断地拖延和浪费时间，你感到成功太难了，于是你学会了靠包装自己和演戏达到你实现梦想的假像。不想付出，却想得到，是你把自己带入了一个恶性循环的怪圈。

你还怕被别人看不起，然而往往换来的却正是鄙视的目光。你想要得到自尊，受到别人的喜爱，然而结果却恰恰相反。正如我上面所说，虚荣对于你的发展造成很大的阻碍。

撕开虚荣的面具

虚荣的你被聪明人所鄙视，被愚蠢者和喜爱奉承的怪物所崇拜，而你本身为自己的虚荣所奴役。在我眼里你是不会思考的动物，你恬不知耻地把那些不足为奇的东西拿来显摆，借以证明自己的英明神武。赶快醒来吧，沉睡者！

你逞一时之勇，得一时之满足，就出卖了自己的灵魂。你连基本的理性都没有，大脑对你来说如同装饰。

现在，我就教你克服虚荣心的基本常识。

解决方法之一：首先，区分自尊和虚荣

我欣赏那些有知识而深藏不露的人，他们把精力花在如何用知识武装自己，而不是通过语言提高自己的地位。

而你恰恰相反。虚荣的你在面对他人质疑时，常常把自尊挂在嘴边，似乎你是个很有“骨气”的人。我请你不要再侮辱骨气和自尊这些伟大的词汇了，虚荣和自尊根本就是两回事儿。

你所有的虚荣心就是以不适应的虚假方式来保护你自己自尊心的一种心理状态。我认为，虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。

我要求你从现在开始不要再表现你的那些所谓的才能，收起你为数不多的昂贵衣服，在朋友或同事面前保持你的自尊而不是炫耀。你一开始极不适应，因为你每天的表演形成了习惯，你已经丧失思考的能力。保持你的沉默一定时间，你就能分清自尊和虚荣的差别了。

解决方法之二：不成为别人的奴隶

虚荣的你是在为他人而活，而丧失了自我。将你自己的名誉看得比生命还重要，遇到一点挫折，就感到不能容忍，陷入苦闷的境地，难以自拔。

你经常取悦他人，以获得他人对自己的肯定。同时过分重视他人对自己的评价。一旦他人对自己给予肯定，积极的评价，便精神振奋，干劲十足。一旦他人对自己给予否定、消极的评价，便垂头丧气，觉得自己一无是处，没脸见人。

你最大的失败就是没有自我，为别人活着，你像奴隶一样！别人的一个眼神就能把你否定，你要为自己活着。

所以，你应该从现在起，不要太理会别人对自己的看法，多多关注自己那颗需要关注的内心。

解决方法之三：会用平常心调节

你克服虚荣心还应该学会用平常心来调节。你得学会以平常心态对待生活、学习和工作，就能消除不必要的心理压力。你必须学会摆脱虚荣心的干扰，遇到某些不尽如人意的地方，迅速调整自己的心态，保持平常心，才不会被虚荣心所战胜。

现在的你，在受到挫折或是没有达到预期目标时，就会因虚荣心没有得到满足而感到难以忍受，你就不惜为了满足虚荣心而编制谎言。你最本质的特征就是过分追求印象、名声等虚无的东西，把名誉看得很重，所以不能树立和维持一个好的印象和名声时，就靠编制谎言去树立形象。

另外，我想说的是，克服虚荣可以通过平常心来调整，并不是说你不应该有企图心，你应该追求那些对你来说真正重要的东西，但是当你达不到自己的期望时，你应该用平常心来防伪虚荣作怪。你必须记住虚荣心和企图心是完全不同的。

解决方法之四：最后，结束骗子生活

你的虚荣，说到底是不够真诚，虚假，虚妄，虚伪。这个世界上最被唾弃和不齿的人就是骗子。虚荣的你，虽然只是对自己做个虚假包装，可能并没有伤害到他人激起公愤，可这种姿态本身是可耻的骗子模样。

你不能真诚地面对世界面对他人，只是一幅虚假的嘴脸，假模假样，别人怎么能不讨厌你？你要用真知实学来充实自己，用真诚待人来完善自己，要向世人展示一个真实的自己，惟有真实的你，才是美的，才不会产生虚荣，才不会遭人唾弃。

你需要真诚地去宣泄自己的爱，真诚地去表达自己的情；用真诚的旗帜去驱赶一切虚荣，驱赶一切伪善，驱赶一切逢场作戏自欺欺人。

只有如此，你才不至于在虚荣的泥沼里越陷越深，无力自拔。

逃离你的马戏团

虚荣就在你眼前，它是让你成为小丑、生活痛不欲生的根源。我要告诉你的是，用你最大的马力杀它个片甲不留，救赎你自己。

可能你也知道虚荣让你受了不少罪，可你就是辛苦攒钱准备买名牌衣服；你知道下属对你的工作颇有微词，可你就是喜欢听他们当面夸赞你的能力；难道你还准备把你的所有钱都用来请客吃饭么，面子难道比生活中的真实对你更重要么？

行动1：现在你起身收起你那为数不多的小奢侈品衣服和背包吧，拿着它们上班逛街绝不是一件可炫耀的事情，相反，你要背负极其沉重心理压力。

行动2：放下这本书，穿起你衣柜里最差劲的衣服，把头发弄乱，走出家门，走到街上，让别人看看你的样子，找回你那颗平常心。

行动3：体验一天定义中的成功人士，专门去人多的地方打电话：“你要买六十万的那个钻戒？行，没问题。对了，顺便买那个五十万的项链搭配一下”；“你怎么搞的，一千万你自己做不了主啊，给你月薪十万都给狗吃了”；“明天我打算去法国旅游，那边除了欧元别的货币都不能用吗？”

.....

行动3你可能觉的挺有意思，公共场合这种行为当然有些不恰当，但我的初衷是为了帮助你克服虚荣爱面子的心理，从上面的行动中，除了好玩你还有别的感觉吗？

夜晚的时候，请你注视着天上的星星，慢慢你会觉的自己的行为是多么的愚蠢多么的无聊，你不是为别人生存，不必要在别人的目光里虚伪的过活。

找回真实的自我

经过一天的训练，你对虚荣或许已深恶痛绝，恭喜你，成功地走出了第一步。现在可以回想一下我们击破虚荣的若干步骤和你的感受，作为今天训练的感受。

今天我们克服虚荣，我不免会联想到法国作家莫泊桑的小说《项链》。小说中的主人公漂亮的玛蒂尔德，为了满足自己的虚荣心，图一时之快感，从别人那里借来了一条钻石项链，结果项链不幸丢失。为了赔偿别人的项链，她辛辛苦苦工作了十年。直到最后她才知道，原来她向朋友借的宝石项链，实际上是一条并不值钱的假项链。而为此，她付出了一个女人一生最宝贵的年华和最璀璨的青春。

这是一个老掉牙的故事，不过还是别忘记，时时想想这个可悲的女人，一时的虚荣毁掉了一生的幸福。

击碎虚荣心的你，现在是否感到无比的轻松？最后，还是一起来读一首诗。

脸谱

变换你的脸面

你希望别人注意到你的一切

光彩照人

可是

你的内心苍白虚弱

你知道

演出就要结束

所以你尽情的表演

你感到疲惫

可是没有办法
因为你已经无路可退
你变换自己的脸面
显然你已经快要演完
你将
失落的离场

好了，让我们早点休息，明天还有一个制约你成功的弱点等待克服呢！

自我设限，你杀死了你的潜能力
你拖着沉重的枷锁生活，你每天都在扼杀自己的潜力和欲望！

很多年以前，在美国的纽约街头，又一位卖气球的小贩。每当他生意不好的时候，总要向天空中放飞几只气球。这样，就会引来很多玩耍的小朋友的围观。他的生意就会好起来，有的还兴高采烈地买他的那色彩艳丽的氢气球。

一天，当他在纽约街头重复这个动作时，他发现，在一大群围观的白人小孩子中间，有一位黑人小孩，用疑惑的眼光望着天空。他在望什么呢？小贩顺着黑人小孩的目光望去，他发现，天空中一只黑色的气球也在。黑色，在黑人小孩的心中，代表着肮脏、怯弱、卑劣和下贱。

精明的小贩很快就看出了这个黑小孩心思，他走前去，用手轻轻地触摸着黑人小孩的头，微笑着说：“小伙子，黑色气球能不能飞上天，在于它心中有没有想飞的那一口气，如果这口气够足，那它一定能飞上天空！”

这是很久以前，我在美国著名的心理医生基恩博士的演讲时听来的故事，真是太精彩了。

确实，能不能飞上天，关键在于气球里边有没有那口气，而不是在于气球的颜色。如果你认为你飞不起来，那你肯定就飞不起来。别人都在拼命地想飞起来，谁又有时间跟你说：“嘿，你怎么不试试呢？”这正是我今天要跟你说的。

你是不是总是在想，不可能的，我都这么大年纪了，怎么能跑那么远；我学历那么低，公司怎么会雇佣我；我长得不够漂亮，他怎么

会喜欢我？

这跟懦夫有什么区别？由于你的自我设限，导致身体内无穷的潜力和欲望没有发挥出来。自我设限和其他人性的弱点一样，让你流入平庸之辈！

你表现得像个懦夫

在做每一件事之前，你的想法决定了你做事的态度，而你做事的态度很大程度上影响你是否可以比较好的完成这件事情。在你的心中，你是不是经常跟自己说这样的话：“噢，我不行”、“我性格内向”、“我害怕与人交往”、“我的工作能力不行”等等。你的表现是什么样？在下列情景中找到你自己：

今天老板让你做某些事，而你感到自己太老或太年轻，于是你感到力不从心；

你一直想开办个企业，虽然你有一定的经验和技能，但是你觉得筹集资金对你来说太难了；

今天，你将参加一个鸡尾酒会而且你可能会被客人的酒量所吓倒，那么你会在酒会前喝醉，并且要确保让所有的人都知道你喝醉。这样做，你就可以这么说：“如果我不是喝醉了，我可以与他们中酒量最好的人比试一下”；

你经常为自己的相貌感到苦恼，最后你得出这样的结论：“我就是长的不漂亮”；

昨天，在和爱人逛商场之前，你跟他说：“我觉得那个商场肯定不能买到好衣服，它一向如此。”；

你现在很痛苦，因为你在事业上多次失败，你觉得你肯定不能成功，“我命中注定就是这样倒霉”；

你经常对“有经验”的事情非常自信，而当你接受新的任务时，你感到一点害怕；

最近，你想追求一位女孩，但是你觉得自己的相貌配不上她；

你对自己做饭的手艺实在没有信心，你常常跟别人说：“我天生就不是会做饭的人”；

最近朋友邀请你一起去旅行，你跟自己说“我太老了”或“我的身体肯定会吃不消的”，然后拒绝朋友的好意，你也因此失去了一段快乐的

旅行。

每个人对自己的评价都源于他过去的经历。然而，我认为过去只不过是一堆灰烬而已。审视一下，你在多大程度上受束于过去的自己，所有自我挫败“我.....”都是使用消极性言词的结果，我想你会经常说：

1“我就是这样”；

1“我总是这样”；

1“不知怎的，我就是控制不了自己”；

1“我天生就是这样的”；

.....

这些消极的让人不思进取的“标签”时时刻刻束缚着你，就像夹在你脖子上的枷锁。这就是为什么很多人能在短短时间内取得突飞猛进的成就，也是大多数人甘于碌碌无为生活的原因。请认真审视一下自己，你身上是否有这些自我否定的枷锁？

“我害羞”

“我懒惰”

“我胆子小”

“我总是担忧”

“我记性不好”

“我不善于手工活”

“我动不动就感到累”

“我不善交际”

“我太胖了”

“我没有责任心”

“我太粗心大意了”

“我容易紧张”

“我肯定做不来”

“我总爱发火”

“我不懂音乐”

.....

你或许经常用上述这些词语描述自己，或许你在寻求这种词语。问题不在于你给自己套上哪种枷锁，而在于你是否给自己主动设立了枷锁。你可知道，这些自我设限的枷锁对你的伤害有多大？

你在谋害自己的潜力

你把自我设限作为满足自己自信的一个借口，自我设限的表现就是这样，对事情的把握过于依赖你自己所积累的“经验”，自我设限在我眼里如同形影不离的杀手一样，当你想释放你的潜力时候，它便出来大喝一声，让你退缩！每件事都不能发挥到极致，这样累积起来，你的成功概率会越来越小。别人花1年达到的水平，你就需要5年。自我设限对你来说不是提高成功率，恰恰相反，对你来说，它是一块顽石，阻碍你前进。

不敢去追求成功，是因为你的心里面默认了一个“高度”，这个高度常常暗示自己：成功是不可能的，是没有办法做到的。“心理高度”是人无法取得伟大成就的原因之一。假设一下，如果上帝告诉你，你肯定能赚1000万元，那么你就不会给自己制定只赚100万元的目标。我们很多人就是因为不知道自己的到底能实现多大的成功而定低了目标，从而影响了自己的前进。

换句话说，你有多大的野心就可能有多大的成就，如果你没有野心，肯定不会有任何成就。

你害怕表现失常，从而导致惨败，周围的人将会对你的能力产生怀疑，你的自尊和自信将受到严重打击，你会更加依赖于经验。你蹑手蹑脚做事，害怕失败，于是便在做每一件事之前自我设限。你的潜力终究没有爆发出来，还是像大多数人一样平庸的活着。

这个时候我要告诉你，在我开始步入社会的时候，我也害怕自己由于达不到自己的目标而失败，但是一想到人的一生多么短暂，我就不断激励自己在这样短暂的日子里尽力做出最伟大的成就来。希望你也能够这样来想，你就可以不用害怕失败在自己的目标之下。

枷锁从何而来？

正如我上面所说，自我设限杀死了人的潜能力，而你却浑然不知。这一切悄无声息，这件事是如何发生在你身上的呢？我举个害羞

的例子你就明白了。

有个青年人要参加舞会，但是他身上有个枷锁——“我害羞”，当然这个害羞的根源来自于他的经历，可能会追溯到他小的时候，我们把重点放在这次舞会上。他认为自己害羞，而且他越是担心，他的表现越是如此。现在，他看到旁边有一群人，挺有意思的，他会想“跟他们认识一下应该不错。”于是下一步，他打算上前去说话，“首先，我应该上前打个招呼”。这个时候，他的枷锁让他突然意识到：“不，我不能！”。然后他开始问自己：“为什么我不能？”，他找到了答案：“哦，原来我是个害羞的人！”。于是，他更加坚定了他是个害羞的人。

这个典型的例子告诉我们，一旦形成自我设限，我们将陷入一个个恶性循环当中，在每个循环之中我们不会感到一丝的奇怪。这就是为什么自我设限对人的负面影响是其他弱点所不及的！

另一方面，你平时可能没有注意过你的思考方式和对事物的预见性，于是习惯了给自己设个藩篱。你自我设限的原因是不相信自己能成功，或是相信能完成某事，但是不觉得能又快又好的做到。比如说你给自己定了一个目标是今年赚10万元，其实经过努力能赚20万元，结果由于你的自我限制，达到了你的目标，但是你没有发挥出你的潜力。我们很多人，都自己限制自己的能力，因为他们对自己不自信，但是实际上这样做的结果是还不如不去制定目标，因为这样的目标实在是限制你的成功。

我的同行安东尼·罗宾先生是怎样做的呢？他在27岁的时候还只是一年赚2万美金的穷小子，于是他给自己提高了要求，要在28岁那年赚25万美金，想想这是一个多么有难度的挑战？我们都为之捏了一把汗。那么结果是怎样的呢？在下一年，他远远超过25万美金，整整赚了100万美金。我的意思是，人的潜力是无穷大的，你不要局限自己的潜力发挥，你不要怕制定更高标准的要求。

由于经常在做每件事情前自己设定界限，让你做事蹑手蹑脚。另一方面，你给自己制定了一个比较低的标准，于是你完成起来比较容易，你会得到心里的极大满足，为此沾沾自喜。

挖掘自己的宝藏

像你这样给自己上了枷锁一样，在生活中最明显的表现就是随波逐流，与生俱来的成功火种早已熄灭。我要帮你重新点燃你的成功火种，也许你已经习惯于做事之前给自己画条线了，改掉自我设限可能还真不是件容易的事。看到了吗？不自觉间你又开始自我设限。

提高你的期望

由于你早已习惯自我设限，就像给每个坟墓早已安上墓碑一样，破除这种恶习的一个重要方法是不断给自己制定新高度。人生的远大目标，正如你在全书最开始所明确的你想要什么，是由一个个小目标所实现的。你已经具备了自我制定目标并完成的能力，那么我们现在所要做的事，就是把这之前自我设限的那些低目标提高一下，每个小目标都提高一点点，人生将会提高一大块！

例如碰到一项工作，现在的你觉得自己最快在3个小时完成。OK，那么我要求改为2个小时。在样一个新的高度下，集中精力释放自我潜力，当你在2个小时后完成工作时，你会重新认识自己，觉得原来所认为的3个小时工作时间是极端错误的。你会为此感到振奋，如果经常能找到新高度并且超越原来的界限，那么成功的概率将迅速增大。

现在你可以做一件很重要的事，就是把原来的界限提高一个单位，经过自己的努力打破原来的界限。我的目的在于，当你的自信心达到一定的高度时，你根本不需要想任何界限，而是自动高效的实现长远目标。

有欲望就集中精力去做

在做事情上，你必须知道一点，当有一个欲望的时候，你应该把百分之八十的力气放在去做上，而不是过分的去想：“我能不能成功”、“我以前真的没有经验”。这些想法会直接左右你的行动，它们是自我设限的一种表现。

过分思考的结果必然会引起你的自信心下降，目标降低，心态消极，影响你做事的准确性和效率。优秀的射击运动员都是这样来做的：他们在瞄准的时候身体所有的焦点都放在远处的靶心上，这个时候他们的心如止水，从来不想会不会失败，会不会打偏，会不会被对手赶超，一旦心有所想必然导致脱靶。这件事给我们的经验是做事情

一定要注意集中精力，一旦有所分散就容易远离目标。给自己设定一个比较高的目标，就要集中所有的精力去做。

我的另一个经验是，在做任何事情之前做一个充分的规划，这个规划不要设定任何限制，而是想像一个美好的远景。任何远大的目标都需要细致和精准的计划支持。

不再说“不可能”

喜欢自我设限的你最爱说的话就是“不可能”，在做事情之前，你告诉自己“不可能完成”，结果是你便真的没有完成，于是你更加相信自己一开始给自己设定的高度。

你经常说“不可能”，对你来说真的是一件很恐怖的事情，长此以往你本来可能做到的事情由于你的限制，结果变成了不可能的事情。这方面我们可以从心理学的角度上去考虑，每次你在说“不可能”之后去做事，你会感到压力小之又小，而另一方面，当你失败之后，你会告诉自己说“看，我早就说了不可能吧”，于是，你对失败的压力又大大减小了很多。经常说“不可能”会让你逐渐放松对自己的要求，一个人，如果对自己的要求都放松的话，那么我敢说这个人不会有太大的作为。

我要求你从现在开始不要在做每件事情前面说“不可能”，大胆去做。即使你失败了，也应该觉得自己努力了并不遗憾，你比那些不敢去尝试和努力的人要强多了！

别再给自己上枷锁

自我设限让你在生活的各个层面都上了一把枷锁，就连最基本的衣食住行都给自己划了个圈圈住自己。我觉得你真是一个活在井里的人，你的四周都是阻挡你的墙壁。

现在，你应该打破这层墙壁突破出去，你不知道往外走一步，世界对你将打开一大块。突破自我设限在很多时候就是突破自我极限，这对你来说太难了，不是么？事实上，很多成功的人他们的一生都在不断突破自我极限，他们突破速度很快，于是在短暂的一生就能达到你所不能达到的高度，享受你所不能享受的生活。

别再给自己上枷锁，突破你的极限对你的成功路来说至关重要。

马上行动

我讲了如何打破藩篱，那么从现在开始把你深层次的潜力发挥出来就是成功的关键。

我知道你有些担心，怀疑提高欲望和目标之后，害怕自己达不到反而失掉自信心；你还是觉得自己已经很好了，已经习惯平淡乏味的生活？我有一些行动建议，你可以遵循来克服自我设限：

行动1：完成一件自己认为根本不可能的小事，比如一天不吸烟、起个大早看日出、给家人做一次大餐等等，不要事前给自己设置障碍！你的目的就是完成它！

写下你的感受：

行动2：今天，我要你把自己多年来积压不敢说出来的意见直接告诉你的家人、朋友或上司，怎么，你害怕？好吧，把你认为最坏的结果写在下面：

然后，你一定要真诚坦率的把自己的想法说出来，对照上面你自己预料的结果，请思考，真的有你想象中的那样糟糕吗？

行动3：我要你走到大街上，成功向两个不同的陌生人各自索要1元钱。

写下你的感受：

我想这些行动都是你认为不可能的，那么你可以努力去验证一下，它们真的不可能实现么？其中最后一个行动我让一个学员亲自试过，他告诉我，当他成功放下一切去向路人索要一元钱之后，他感到无比兴奋，以后他觉得再也没有不可能发生的事了。

逃离“自我设限”的监狱

你和我一样，我们心中都有梦，希望过着高品质的人生，希望能改变这个社会，然而你的自己限制让梦想就此缩水，再也提不起精神去实现。

今天的训练，我要你突破自己设定的框架，激发内心的无穷潜力，只有这样才能成为赢家。15年前在我决定改变自己一生的时候，秘诀在于改变自己的要求，我在纸上写下了一切所不愿意接受的事情、一切所不愿再忍受的事情以及一切所希望改变的事情。

提高你的期望，打破自我设限真的是潜能释放的最佳方法。

现在，像我一样，写下你不愿意接受的事情、一切所不愿再忍受的事情以及一切所希望改变的事情，当然还有今天学习的感受：

最后，来放松一下。还记得所有华人的偶像李小龙吗？下面的诗是他最喜欢的，我想，也是我们今天需要的。

认为

如你“认为”自己会败，你已败了，

如你“认为”自己不敢，你是不敢。

如你“想”赢，却“认为”赢不了，

几乎可以断定你与胜利无缘。

如你“认为”自己会输，你已输了，

证诸寰宇我们发现，

成功始于人之“意志”

一切决于“心念”之间。

如你“认为”自己落后，你是如此，

你需拥有“意念”登高，

于“相信”自己之后，

方能赢得荣耀目标。

人生战役并非总是偏向，

力量较强或速度快者，

迟早胜利将归于他们

“自认”会赢之勇者！

我的突破训练已经完成过半，能坚持到现在我感到非常高兴，我敢打赌，后半段的训练一定不会让你失望！

自私，如同自掘坟墓

赶紧藏好你的小饼干，你这个世界上最狭隘、最冷血的动物！

一位虔诚的教徒受到天堂和地狱问题的启发，希望自己的生活过得更好，他找到先知伊里亚。

“哪里是天堂，哪里是地狱？”伊里亚没有回答他，拉着他的手穿过一条黑暗的通道，来到一座大厅。大厅里挤满了人，有穷人，也有

富人。有的人衣衫褴褛，有的人珠光宝气。在大厅的中央支着一口大铁锅，里面盛满了汤，下面烧着火。整个大厅中散发着汤的香气。大锅周围挤着一群满两腮凹进，带着饥饿目光的人，都在设法分到一份汤喝。

但那勺子太长太重，饥饿的人们贪婪地拼命用勺子在锅里搅着，但谁也无法用勺子盛出来，即使是最强壮的人用勺子盛出来，也无法把汤靠近嘴边去喝。有些鲁莽的家伙甚至烫了手和脸，还溅在旁边人的身上。于是大家争吵起来，人们竟挥舞着本来为了解决饥饿的长勺子大打出手。先知伊里亚对那位教徒说：“这就是地狱。”

他们离开了这座房子，再也不忍听他们身后恶魔般的喊声。他们又走进一条长长的黑暗的通道，进入另一间大厅。这里也有许多人，在大厅中央同样放着一大锅热汤。就像地狱里所见的一样，这里勺子同样又长又重，但这里的人营养状况都很好。大厅里只能听到勺子放入汤中的声音。这些人总是两人一对在工作：一个把勺子放入锅中又取出来，将汤给他的同伴喝。如果一个人觉得汤勺太重了，另外的人就过来帮忙。这样每个人都在安安静静地喝。当一个人喝饱了，就换另一个人。

先知伊里亚对他的教徒说：“这就是天堂。”

心胸狭隘的自私鬼都在地狱中。因为自私不懂得分享的美好，无论如何谁也喝不到汤。如果你自私，就只能下地狱，挥舞大勺和其他的自私鬼们争斗，你们大打出手，可你们谁也喝不到汤。这就是自私者的结局，实在是可怜。

在这一天的训练中，我将帮你一脚踹开自私，你的身体会感到温暖，你会觉得时刻有阳光沐浴自己的心灵。

看你这副自私的嘴脸

看到那些饿鬼，你知道地狱的真相，也能感到自私自利的邪恶力量，社会上那些阴暗的事情，例如嫉妒、杀戮、偷盗，都是自私比较极端的表现。你认为自己不会做出那些事，但身上仍然有自私的DNA。自私，同样会左右你的事业发展和人生幸福。

现在，看看下面这些情景，找到你自私的显性DNA：

跟同事一起吃饭的时候，你总是假装没带够钱；

这一星期你又为车位跟别人发生争执，甚至你还出言不逊；
平时，你不愿意别人和你分享食物，哪怕是最便宜的薯片；
你反感你的一个朋友或同事，因为他总是想借用你的东西；
你总是希望爱人下班后早点回家做饭，限制她的个人活动；
昨天你为别人做的晚餐不可口而感到很不愉快；
跟别人谈话，你会有时打断别人的话，自己侃侃而谈；
每次参加集体公益活动，如清扫街道，你会找个理由尽快离开；
朋友来你家玩，你害怕他们看到你珍藏多年的红酒或是雪茄。

怎么样，我所陈述的情景是不是正中你的下怀？我得承认，薯片是你的，红酒也是你的，有的时候你的口味是独特了点，公益活动也只是个小义务，但是你必须知道。如果没有别人的帮助，你喝不到最甜美的汤，一个人只想着自己的那份，他也就永远只能有自己的那份。

我们从出生开始就是一个自私的个体，没人指望一个婴儿把手中的玩具让给别的小孩子。不过，很多人在成长的过程中慢慢地改掉了这个毛病，而你呢，甚至有些变本加厉了。你对同事自私，对朋友自私，对家人自私，除了自己，一切人都是自私的对象。

你是个愚蠢的资本家

因为自私，你遭到别人的鄙视；你不愿与人合作，就不能有大的前景。自私是因为看不到分享的重要，你目光短浅，并且已经成为习惯。

我有一个深刻的体会，如果别人能给我带来愉快的感觉，我就会更倾向于与他交往。普遍存在的真理是，人们都愿意从对方身上得到使自己愉快的感觉。我愿意和那些不急于表达自己的人交谈，我会给他们提出看法的机会，这让我们双方感到舒服。

可是你这个鼠目寸光的人总是放不开，你觉得自己的东西总是来之不易，而且体会不到分享的快乐。别人渐渐对你失去兴趣，他们在你身上得不到愉快的感觉。

除了和别人关系上的疏远，自私心会让你成为一个事业失败者。我在刚步入社会的时候就知道这件事，没有合作就不会有大的成功，

你不要想凭借自己一个人的努力创造伟业。你必须和那些能有前途的伙伴一起合作，大家分享合作的快乐和成果，共担事业的成败。

我们来看一个“蛋糕理论”：就一个已经生产出来的蛋糕而言，必然是资本家分得愈多，工人分得愈少；反之，工人分得愈多，资本家分得愈少，这是任何人的意志都无法改变的。然而，这个定量蛋糕的分配能够引起生产下一个蛋糕量的变化。资本家在反复的实践中已经明白，如果在现有蛋糕的分配上，他分得太多，工人分得太少，那就会因为这次分配挫伤了工人的生产积极性，下一个蛋糕可能生产的更小。相反，如果他这次分得相对少些，给工人分得相对多些，由于刺激了工人的生产积极性，下一次蛋糕有可能生产得更大。这样，工人可能比上次分得更多，资本家也分得更多。人追求最大利益，资本家追求的是总产品的总利润，一个聪明的资本家懂得“一五得五”，他更明白“二四得八”。

如果你是个资本家，是不是希望工人拿“一”或者根本就是一点都不拿呢？那我只能说，你是个愚蠢至极的资本家！你要再这样愚蠢下去，只能等着破产了，或者说，你根本连一块蛋糕都做不出来。

悲哀的自私者

你为什么如此自私？你是不是想说，也许我天生就是这个性格吧。这个借口真是太蹩脚了，你身边有那么多从小到大的朋友、同学，他们怎么就没你自私呢？

我要直言不讳的是，就是因为两点：一是你的过分的占有欲，它让你拼命地保护自己的东西，同时又想法设法地掠夺别人；二是你的眼光短浅，总是在乎眼前的一点点的利益，总是认为什么东西还是抓在手里比较放心。

今天朋友聚会，由于是AA制，你可能会选择找个借口不去，因为你觉得要是有人请客就最好了。这还算是轻的，由于自私，你可能还会逃避赡养父母的责任，“把这部分花费放在孩子身上或者爱人身上更划算”。你丝毫没觉得这有多么可耻，多么让人唾弃。

就在上个月，有个学员给我发电子邮件，向我诉说他经常由于暂时失去或者与别人分享某样东西而耿耿于怀，甚至影响好几天的心情，我想你也会经常有这个感觉。你从来不会去考虑暂时付出了一些

东西，你得到的确是几倍于此的回报，这个回报可以是物质的，也可以是精神的。当然，现在的你，是无法体会到其中的乐趣。

你想一辈子被人厌恶？

自私的人是可耻的，你的家人以你为耻，朋友以你为耻，同事也会以你为耻，而你自己更应该以你自己为耻。在你的身上，别人会看多很多东西，比如刻薄、吝啬、卑鄙、无耻……几乎所有令人唾弃的东西都能找到，你可能觉得我在危言耸听，其实不是，自私的确是万恶的根源。我在这里，不想跟你谈什么人性，讲什么大道理，我的目的就是让你不被别人厌恶，给你一个成功的性格。往下读吧，会对你有用的。

共赢，为合作带来战略性成功

在你的与人交往的经历中，你的潜意识里长期存在的想法是“你赢我输”或“我输你赢”，多么可怜的单细胞思维，没有一点儿创造性！而我现在教你的是“你赢我赢”的思维方式。

举个例子，你有一片土地，可是种子劣质，农作物长势不好。而我很好的大麦种子，我们合作的结果必然是收获金灿灿的大麦。我们通过互相信任和共同努力，回报给我们每个人的都是更大的财富。

通过我这么简单形象的比喻，就是单细胞思维也应该明白了吧！共赢，它能让合作者同时体会到创造财富的乐趣。

既然体会到我的意思，你必须有大方而富足的心态。对于这个世界的各个层面来讲，共赢带来的好处都是显而易见的，例如朋友的友谊、爱人的亲密关系、精美的产品、事业的成功。如果这些东西你一样都没有，那你真是个自私透顶的讨厌鬼。

别鼠目寸光了，应把眼光放长远，首先把自己的东西尽量展现在别人面前，别人才会展现给你看他的所有，只有这样才能构成共赢的基础。否则，别人肯定会离你远远的，私下还会议论：“嘿！离那个自私的家伙远一些吧”。这将是多么的可悲！

坚持对方第一的原则

我猜得一点儿都没错，你并没有足够尊重并重视对方，更别提试着从对方的角度来考虑，把对方放在第一的位置？这对你来说简直是不可完成的任务。

对此，我要给出的建议就是，在合作时可能要吃一些亏，但是你要舍得吃亏。什么，不可能？可以再想一下，虽然你吃了一些亏，但是别人会因此愿意和你合作，结果你成功的速度就越快！

我小的时候，父亲就告诉我，在和别人合作的时候，如果能拿八成，你就只拿六成。我坚信父亲的话，后来在我步入社会之后，我发现吃一些亏可以带来更多的合作，最终受益的是我自己。

无论在事业上还是家庭中，你要牢记对方第一的原则。

付出没有你想的那么痛苦

我知道，你习惯于索取甚至寄希望于不劳而获，那个小算盘算得很带劲，这样多划算啊！可是你的大算盘就是算不响，这样一来你会逐渐养成依靠的作风，私心会越来越重，小算盘算大账，简直是不可能！

告诉你吧，击败自私的另一个重要手段就是把付出放在重要的位置。你应该这样做，在同样的岗位上，争取做更多的事情，把一些额外的工作当成自己的己任。对朋友和家人额外关照，要花时间、精力在他们身上。你的付出会让他们感到你的巨大变化，让他们感到一个很有安全感和爱心的人在他们身边。

你可以这样做，首先，发现你可以付出什么，同事、朋友和家人都需要什么，然后尽自己的力量付出爱心付出行动，你会发现付出是那么令人愉悦，这种感觉前所未有的。

你必须学会分享

你心胸开阔，可以容下世间万物，可以承受挫折；你心胸狭窄，连一粒沙土都容不下。我敢肯定，心胸狭窄的人是成不了大事的人。

我的一位十几年的朋友，是位橡胶公司的副总经理。刚认识的时候，他跟我说他很难做到心胸开放，他觉得像有无穷的阻力阻挡他和别人分享，在公司，他完全可以授权给下属，可是他害怕下属们另有打算。于是他身心疲惫，觉得这样非常痛苦。我跟他聊了很多次，让他试着用我给的办法去解放自己，他真不是个好学生，花了我不少精力。不过，值得庆幸的是，经过几个月的努力，我的精力并没有白费。最后，他欣喜地告诉我，他学会分享和宽容，他和他的团队团结一致，他管的少了很多，公司的业绩却有了很大提高。他和家人、朋

友的关系也亲密了很多，他感到自己的生活真是开心。他还邀请我去参加他们公司的年会，把我介绍给他的同事，告诉同事他有多快乐。

发现分享的乐趣

让你把自己心爱的东西与他人分享，比登天还难！这是因为你一叶蔽目，看不到分享的快乐，分享是世界上伟大的感觉之一。我能够不厌其烦讲述成功学并鼓励他人的时候，是因为我看到的了学员们脸上洋溢的微笑和感激的眼神，当我看到他们突破自我，走向成功的时候。那种感觉简直太棒了！而你从来不会有这样的感受，真是失败。

细心观察和思考之后，你必然体会到分享的乐趣，那个时候你就能自动自发的爱上这种行为。你从一个无耻的自私鬼变成一个心胸宽广的人，当然我也能从中感到分享的无限乐趣了。就是这么一个简单的良性循环，多棒啊！

这样去做吧，尝尝“无私”的滋味，否则你的人生也太不完整了！

选择我做教练是你的幸运，因为我对改掉自私的经验很丰富，认真阅读下面的要点，努力改变你自己的观念。

开始我们的爱心行动

在我们弄明白自私的原因，并转换了思维之后，我有一些很好的行动并相信你的能力，等待分享你成功后的喜悦。

但是你可能还不会去努力克服自私，因为害怕自己努力得到的东西，如果白白让别人知道或分享真的不爽；害怕别人踩在你的肩膀上超越了你，你会为这次分享感到后悔。自私人的心理导致了他们的狭隘和失败。

现在，让我们一脚踹开自私这个不堪一击的纸老虎！

行动1：没有任何理由地送别人一件礼物，把你的感受写在下面：

行动2：现在要你去体会“付出就是快乐”这句话，你要以别人的快乐感受为焦点。比如打扫办公室、放弃霸占电视遥控器、不在公共场合吸烟等开始。

写下你的感受：

行动3：写下别人对你无私帮助的五件事，这样可能很困难，不要放弃，一定有的。写下你的感受：

你体会到了，这种感觉是多么的美妙！你想让周围的人见到你都有这样美妙的感觉吗？不要吝啬你的一切，与大家一同分享吧！

你应该时刻记住付出大于索取，应该善于用共好的思维方式思考问题，还有不断体会分享的乐趣，你必须把这些都培养成为习惯。

给予，这个世界更美好

今天，我帮你突破了自私这道难关，你是否感到世界变的非常光明美好了。把你的感受记下来，让我们一同分享：

你一定能感觉到这种美妙的感觉的，因为无私、爱心充盈你的内心。

给予

每一粒种子，

都蕴含着千木成林的诺言。

请把它交给肥沃的土地吧，

在给予中

我们看不到的能量，

流入了参天而起的树木中。

每一种生命，

都是和谐的互动。

请把它交给宇宙吧，

在给予中

让它川流不息，

充满活力。

宇宙的富足，

在你的生命中流转；

生命中的一切，

在给予中变化。

给予吧，

付出你的追求，

编织出一幕优雅的生命之舞。

看到你的感受，我正在努力分享你的成功。当然，你也别忘把自己的训练经验分享给你的好朋友。

不守承诺，带你入地狱

继续言而无信吧，你的下一站将是地狱！

一个健康、美貌、机敏、才学、金钱、荣誉……完美的人死去了，上帝安排他进地狱，他不服，要求入天堂，于是他的鬼魂找到了上帝理论。

上帝笑一笑，问：“你有什么条件可以进入这极乐的天堂？”鬼魂于是把阳间他所有的东西统统抖出来，带着炫耀的口气，反问：“所有这些，难道不足以使我去天堂吗？”

“难道你不知道你缺少进入天堂的最重要的一种东西吗？”上帝并不恼怒。

鬼魂嘿嘿地笑着：“你已经看到了，我什么都有，我完全应该进入天堂。”

“你忘记了你曾经抛弃了一种最重要的东西？”上帝面对这个恬不知耻的鬼魂，有了一点不耐烦，便直截了当地提醒他，“在人生渡口上，你抛弃了一个人生的背囊，是不是？”

鬼魂想起来了：年轻时，有一次乘船，不知过了多久，风起云涌，小船险象环生。老艄公让他抛弃一样东西。他左思右想，美貌、金钱、荣誉……他舍不得。最后，他抛弃了“承诺”。但是鬼魂不服：“难道能够仅仅因为我没有‘承诺’，就被拒之光明的天堂而进入可怕的地狱吗？”

上帝变得很严肃：“那么，之后你做了些什么？”鬼魂回想着：那次他回家后，答应母亲要好好照顾她，答应妻子永远不背叛她，答应朋友要一起做一番事业。后来，后来……他回想着，自己在外有了情人，母亲劝阻他，他对母亲却再也不闻不问。他不允许母亲破坏他的“幸福”；他和朋友做生意，最后却私吞了朋友那一份……

上帝打断他，说：“看到没有？由于不守承诺，你做了多少背信弃义的勾当。天堂是圣洁的，怎么能容你这卑污的鬼魂？！”

鬼魂沉默了，他不是无所不有，而是一无所有，亲情、友情、爱情……统统随承诺而去。他，一个卑污的鬼魂，只能下地狱！

“下地狱去吧！”上帝说完，飘然而去。

你今天拿承诺开玩笑，明天你就会成为地狱的鬼魂，生不如死。对你而言，地狱不是什么遥远的事情，你的现实生活与地狱相差无几。

我必须叫醒你，回到一个正常人的行为当中——说过的话怎能不兑现！

你的承诺一钱不值

你想成功，你想获得人们的尊敬，可是你经常不守承诺，让自己说过的话如烟雾一样消失得无影无踪。先来看看这些事情是否在你身上发生过：

□你答应帮朋友一个忙，却给自己找了种种借口不去兑现；

□上个周末，你答应带孩子去公园玩，但是工作一忙就没有去成；

□你告诉你的属下，如果他们工作出色就加薪，但是你总能找到不加薪理由；

□你早就对爱人说陪她去旅游，却一次一次的让她失望；

□上司交给你任务，你满口答应下来，最后却忘得一干二净，只好告诉上司说这件事太有难度了；

□这个月，你的女友因为你迟到两次以上而表示不满；

□你答应请朋友吃饭，却因为别的事或者懒惰一拖再拖，而且最可恶的是，你并没有为此作出解释和弥补；

□你的时间观念太差，八点约了客户，往往八点一刻才到。

我想，里面的每个问题在你身上都能找到。而且，昨天肯定还有三句以上的话你说了但是没做到。你可能自己都忘了你说过什么了，记性又不是很好，自己食言了都不知道。但是，被你食言的人肯定会记着的。你从早上起床就开始在透支你的信用，你每天都会让你身边的人失望好几次，你的信用还能透支到何时？“好累啊”、“今天太忙”、“下次吧”，都能成为你不守承诺的借口，也不知道你还有多少这样的借口。

不守承诺让你众叛亲离

我获得了一些成功，但这不是因为我是天才，别人尊敬我也不是因为我是富翁，其中很大程度上是因为我遵守诺言！只要我说出的话，我绝对兑现。所以，我的学生信任我，社会人士尊敬我，他们尊敬的不仅仅是我这个人，更是尊敬我坚守承诺的人品！我从不对别人失信，无论他是非常成功的名人，还是刚刚步入社会的穷小子。我相信，如果我经常爽约或是迟到，无论我怎么成功，你们也不会来听我的演讲。况且，没有诚信，我根本不可能成功。

不守承诺的生活，使你正在失去大家对你的信任，你是一个非常让大家痛恨的人。他们不知道你说的哪句话是真，哪句话是假。渐渐的，你说的话已经没有人相信，你失去了做个正直的人最起码的资格！就像现在做企业一样，诚信也是获得客户的最最基本的、也是最最关键的因素。

我在美国的时候，遇上这么件事。我想买部相机，朋友推荐我直接在网站购买，我就挑了一家最大的、据说是信用最好的网站购买，花了400美元。这家网站有承诺：如果买家发现比他们价低的，他们退钱。一个多月后，我在另一家网站上发现同样的机型，只需300美元。我给他们发了个电子邮件，也没抱什么希望，毕竟，我认为，那只是商家的一种宣传自己的方式。没想到，过了一个多礼拜，网站真的退回来100美元，根本不需要费什么口舌。我想，这也正是这家网站生意络绎不绝的原因吧。

当然，不守承诺你也能活下去，或者说是暂时活得不错。但是，这个世界没有傻瓜，也许你的花言巧语或者别的什么借口能够敷衍别人一次、两次，然后，就等着被别人唾弃或者报复吧。

我们许下诺言，就一定要去实现它，这是你在这个社会立足的根本。你一再的违背自己的诺言，就没有人会相信你，在别人眼中你也成为了一个十足的小人。跟你打交道的时候，别人会一直在想：“我会不会让这小子给骗了？还是别搭理他吧！”试想，在这个人际关系第一的社会里，没有了朋友，你还能做什么？相信大家都跟我一样，相对于其他缺点，比如说虚荣、自卑等等，觉得不守承诺是最可恶的缺点，因为，它会深深地伤害别人。

你自己不守承诺惯了，你可能感受不到它的罪恶，好，现在我来帮你明白这一点。请思考10分钟，把最近一个月内别人对你食言的事

实记下来，然后把你的感受列举出来：

别人的食言是不是让你愤怒？设身处地想一想，你终于也体会到了别人的感受吧。

你必须改正不守承诺的恶习！

承诺真的难以实现？

你一再的违背自己的诺言，你把说话当作一件很随便的事情，答应了就答应了，根本没有想过要去实现它。你以为，这是聪明人的做法，只有傻子才会坚守承诺。

确实，有时候坚守诺言需要一定的勇气和付出。为了接孩子放学，你要推掉牌友的盛情邀请；为了明天会议，你可能要牺牲2个小时的睡眠；为了给朋友饯行，你可能要放弃跟女朋友的烛光晚宴.....不守承诺的话，你可以尽情地想做什么做什么，尽情地玩牌、睡觉、享受你们的二人世界.....事后，你是不是暗自窃喜：不去也没什么大不了的，也没什么后果，傻瓜才去呢。

在不守承诺的同时，你总是抱着这样的想法：就这一次吧，他不会在意的，更不会把这事记在心上的。因为这种侥幸心理，你还会变本加厉。最开始几次失约，你心里也许还有些内疚，会给对方打个电话道个歉。可是到了后来，你已经成了不守承诺的“老油条”，都懒得向对方解释。或者见面的时候跟对方说：“下次吧，有机会我怎么怎么样。”这样，你又给自己找了一个十足的理由。

没错，你在不守承诺的同时总是在做对你现在有利的事情。你总是把自己的舒服和安逸放在第一位，你总是能获得短暂的，起码是当时的快乐。因为，你发觉不到不守承诺能对你造成什么损害。你从来不指望别人尊敬你，你也没体会过被人尊敬的感觉。因为，从你懂事那天起，你就是个言而无信的东西！

从心开始，重新做事

我相信，一个成功的人，绝对不会是出尔反尔、一天能失信别人3次以上的人，这实在是太让人讨厌了。起码，我的所有朋友之中，没有这样的人。他们虽然各有缺点，但是，他们都会尽量做到坚守承诺。这也正是他们能跟我成为朋友的最基本的原因，而我，一个言出必行的人，也正是这个最关键的原因让我拥有了众多朋友，其中很多

都是非常优秀的朋友，他们在事业、生活的每个方面都能给我帮助和启发，正是这样圆满的人际关系，给我带来了成功的机会。其实，我知道，你好好回过头去看看这些年你的所作所为，你也很厌恶自己这个坏毛病，只要你想改变，我会帮你的，我要让这个世界上多一个诚信的人。

找回做人的尊严

你告诉朋友如果他搬家需要人的时候可以来找你，结果朋友真的来找你了，你却嫌这个活又脏又累，找个借口就推脱了，全然忘记了当初拍胸脯许诺时的样子。

你自己说过的话，你就应该实现，不管代价是什么。你有能力说出那样的话，你就要有能力去实现它。如果实现不了，当初就不要答应，言而无信的小人是大家最深恶痛绝的。你要记住，信口开河的人会经常忘记自己的许诺。

可是你没有，你先是夸下海口，告诉大家我多么有能力，许下种种诺言，暂时赢得了一些面子。可是等到要兑现的时候，你一再给自己找理由，根本没想去或者没能力去实现它。你告诉自己，这不是我分内工作，我没有必要去做。

就这样，你一次又一次地让大家失望，他们都知道你是一个只会说大话的小人，他们再也不会和你打交道，于是你的朋友越来越少。甚至，在家里，孩子也渐渐对你不再信任，拿你说的话不当一回事。做人到了这个地步，还活着有什么意思？

尊严对一个人来说太重要了，如果我要是跟一个不要尊严的人在一起的时候，我会把他当成动物，他也没资格跟我谈任何东西，我也不愿意给他什么或者告诉他们什么，因为，我不想玷污了我的名声。相信，任何人都会与我有同样的想法。

承诺带来成功

你一直不清楚，为什么要坚守承诺？我可以告诉你，无论从哪个方面讲，承诺带给你的都只有好处。我曾经培训过数十万名的学员，我怎么能做到这一点？对，坚守承诺！最忙的时候，我一个月要做70场演讲，但是我从来没有取消或者推迟某一场，因为，我答应了主办方，也答应了我的学员，没有什么理由能让我心安理得的缺席，除非我死了。

如果我在某次培训的时候没有实现自己的诺言，没有给那些学员带来我许诺过的东西，他们就不会继续参加我的培训，也就不会向他人宣传我，我也就无法继续从事这个行业，无法赢得人们的尊重。虽然实现自己的承诺需要费一些精力，但是这点努力和你失去了别人的信任之后再弥补要简单得多。

在美国有个有名的创业城——硅谷，这里有的是资本，但并不是人人都可以获得风险投资。风险投资家平时什么工作也不做，除了到处吃饭，就是与人聊天，他们并不是闲着没事干，实际上，他们是在考察对方。90%以上的风险投资商考察的时候都把诚信放在了第一位。

坚守承诺能使你受人尊敬，也能给你带来很多成功的机会。也许为了这个承诺付出了很多，但是你会在以后收到十倍的回报。我之所以今天能取得如此的成绩，都是因为有很多人在支持我。因为他们觉得我这个人讲信用，和我合作很放心。如果你能把自己说过的话都实现，你也可以完全体会合作带来的快乐，你也可以享受成功。

坚守承诺给你带来尊严，有尊严，别人才会尊敬你，这是每个人成功的前提！

拯救你的形象

赶快从噩梦中醒来吧！不要在地狱的边缘徘徊了。你的爱人，你的孩子，你的父母都需要你为他们带来一些安全感，一些荣誉，这是做人的责任。如果做不到这一点，干脆跟自己大声说：“我是懦夫，你们都来嘲笑我吧！”不要觉得不好意思，因为，你的确是个懦夫，一个大家都鄙视，连亲人都以你为耻的懦夫！

你想赢得人们的尊重，那就请你遵守你的诺言。说好8点开会，就绝对不要迟到1分钟；说好了帮朋友的忙，哪怕当时面临着巨大的经济损失，你也要尽力去帮朋友。钱没有了，可以再挣回来，信誉没了就很难挽救。其实做到这些并不难，只要在说话的时候注意一下就可以，不要为了一时的面子而说一些大话，要考虑到你是否有能力去实现它，如果没有，不要出这风头。

今后的一切都是由过去和现在决定的。过去做得很失败，给人留下了恶劣的印象，只要认识到了这一点，还不至于十恶不赦。下面我要开始拯救你卑污的灵魂了。

决不食言

你一定很清楚不守承诺带给你的伤痛，然而你不一定清楚根源在哪里。我来告诉你吧，根源就是你的虚荣心太强。为了在朋友面前有面子，你夸下海口，而你能力却不够，这就造成了你不守承诺的结果。

让自己成为坚守承诺的人真的很难么？你不守承诺还不是因为你怕自己受损失，你害怕承诺束缚你的生活，你因此失信。但是如我在前面所说，失信的结果是让你自吞恶果。

OK，接下来，照着下面的几条去做，一刻也不要耽误，争取尽快改掉你的臭毛病！

行动1：现在回忆一下：你曾经承诺给别人的五件事，而自己根本没有兑现。现在把这五件事写下来：

行动2：承接行动1，请换位思考：如果你是对方，你会怎么想？

记录在下面：

你是不是觉得自己很可恶？失信后的致歉会博得原谅吗？

设身处地的换位思考有助于你更好地克服这个缺点。

行动3：你是不是觉的失信实在是太令人讨厌了？下面你要发誓遵守自己的诺言，坚决践行自己所说的每一句话！

写下你的誓言：

恭喜你有这样的承诺！写下了誓言说明你已经做了承诺，你必须为自己的承诺负责！如果你只是罗列出来，又无限期延长，那你就等同于没做这样的事情。

你要保护自己的个人品牌！

在做完这些行动之后，你是否感到做出承诺和实现承诺之间的距离，这个距离完全可以控制，只要用心去做。

在商业社会，我只相信一点，小聪明只会吃大亏，诚信的人让你最终出人头地。

必须学会承担诺言

第9天过去了，你收获到了什么？我们来共同回忆一下。

坚守承诺带给你做人的尊严，不守承诺造成你的众叛亲离，使你生不如死。你应该从今天的学习中明白承诺的分量，你也要知道为了承诺你应该如何去做。我想你一定知道了什么是最重要的，是你做人的尊严还是你的一点点努力。好了，你告诉我你今后打算怎么做，把这几条都写下来，不断地提醒自己。

你现在是不是有急切地遵守每份承诺的欲望？不要着急，这不是一两天就能做好的，不过，你要一直记住每份承诺都是一样的重要，就像下面的诗里面说的一样。

承诺

人生的岁月轮回

在两种撞击声中诞生

承诺是语言垒砌的房屋

播撒的种子

生长，在心的深处

竹林将梦想覆盖

你好似一只布谷鸟

将巢筑在竹林深处

因为

与爱人的承诺

明天，你将迎来终极突破的最后一关，加油！

苛求完美，你的生命有多长

别再苛求完美啦，你今生剩余的时间已不多了！

有位伟大的雕刻家，他的艺术是如此的完美，以至于当他完成一座雕像时，令人几乎难以区分哪个是真人、哪个是雕像。有一天，占星师告诉雕刻家他的死亡即将来临。雕刻家非常伤心，他开始害怕，就像所有人一样，他也想要避免死亡。他静心思索，最后想到一个方法，他做了十一个自己的雕像。当死神来敲门时，他藏在那十一个雕像之间，屏住了呼吸。

死神感到困惑，他无法相信自己的眼睛，从未发生过这种事！从没听说过上帝会创造出两个完全一样的人，他的创造总是独一无二

的，上帝从来不相信任何惯例，所有东西都是惟一的。

到底怎么回事？十二个一模一样的人？现在，他该带走哪一个呢？他只能带走一个……死神无法作决定。带着困惑，他回去了，他问上帝：“你到底做了什么？居然会有十二个一模一样的人，而我要带回来的只有一个，我该如何选择？”

上帝微笑地把死神叫到身旁，在死神耳旁轻声说了一个方法，一个能够在“赝品”之中找出真品的方法。他给了死神一个秘密暗号，他说：“你到那个艺术家藏身于雕像间的房间里，说出这个暗号。”

死神问：“真的有用吗？”上帝说：“别担心，你试了就知道。”

带着怀疑的心情，死神去了。他进了房间，往四周看了看，说：“先生，一切都非常的完美，只有一件小事例外。你做得非常好，但你忘记了一点，所以仍然有个小小的瑕疵。”

雕刻家完全忘记自己得躲起来一事。他跳了出来问：“什么瑕疵？”

死神笑着说：“抓到你了吧，这就是瑕疵——你无法忘记你自己，天堂都没有完美的东西，何况人间。别废话了，跟我走吧！”

是啊，天堂都没有完美的东西，何况人间？

你还在事事追求完美？你有没有想过你生命的长度？你真的以为世界上有完美的爱人？有完美的朋友？有完美的工作，有完美的老板？你只是在浪费你的时间，那点本来就少得可怜的时间。你肯定还要把大量时间花在唏嘘感叹上，感叹完美真的好难。

放弃完美主义吧，不要把你有限的生命浪费在虚无的完美之中。

完美主义，一个漂亮的陷阱

我本身不是一个完美的人，我的外表不是十分出色，我离自己的人生目标依然很遥远。但是我依然成为了一个成功的人，依然受到人们极大的尊敬。

那么你呢？你的目标就是让自己成为世界上最完美的人。为了完美，你宁可花费绝大部分的精力去修补那一点点的、无所谓的遗憾。好好想一想你是不是在做这样的蠢事：

□你因为鼻子上有一块不用放大镜就看不到的斑点而不敢照镜子，甚至要去整容；

□你一直在审视家中的地板是否清洁，有一点污物就彻底地清扫一番；

□你不能容忍自己头发有一点点杂乱；

□你不能让家中有任何凌乱的现象；

□你说的话绝对不能出任何错误，否则就不开口；

□打球的时候，你总是想大比分胜过对方；

□你一定要找一个待遇好，地位高，又很轻松的单位上班；

□你一直在寻找你心中最理想的配偶，但是，至今你仍然是孑然一身；

□你为一个项目做了多个计划，但是你却很难决定用哪个计划；

□你认为你没有十足把握通过一个并不重要的考试，就请病假。

如果你选“是”的居多，那么你太失败了。在你努力做这些事情的时候，你承担的是孤独、焦虑、紧张、怀疑，你的神经在经受着一次又一次的折磨。而就算你在这方面能做到相对完美，人们也不会给你太高的评价，最多说一句：“噢，不错，看起来确实不错。”仅此而已。

临终的时候，不知道你是否还有精力去挑选一个精美无瑕的骨灰盒？

你觉得完美的事情，别人不一定觉得完美。

头发一丝不乱是美吗？错！光溜溜的头发未必人人喜欢；你总喜欢把家里收拾得一尘不染，你可能有洁癖，这真是个令人讨厌的毛病；你把工作做得十全十美，你的上司却在想：这个家伙怎么这么认真？难道他只有这么一件事要做？

追求完美耗费了你毕生的精力，当老的时候回过头去看，你会发现，除了某件事做得不错，其他的事简直就是垃圾。我要告诫你，你的一只脚已经跨进了那个漂亮精致的陷阱。

你是个从思想到行为上的怪物

你对自身要求很高，希望自己什么都比别人强，自己觉得应该是比别人高好几个档次。但是，现实与理想总是有差距的，这就使你对自己感到不满，以至于不能接受自己和现实生活，经常感到郁

闷。你在行为和生活方式上常表现为固执、刻板，生活节奏总是绝对规律。无论干什么事你都要求顺利完成，事无大小巨细一律要有所结果才能安心地干下一件事，常常会因为固执于小事的纠缠而影响正常的生活。

我说得对不对？你是不是经常觉得活得很累？觉得压力很大？很少有开心的时候？

不知道你喜不喜欢打网球。我非常喜欢打网球，身边也有一大群球友。我经常暗自地观察他们，研究他们。

首先，完美主义会使你感受不到网球的快乐。我们开始接触网球喜欢网球并为之着迷的原因，是因为网球能给我们带来很多的快乐。而完美主义使你想要把每个球打得像炮弹一样，同时它还必须在界内，当然还不能没有来自对手的带着羡慕的赞叹。可是问题在于你并不能很容易地做到这一点，而你的朋友总有一天会厌倦你的这种近乎粗鲁的举动。因为你不但谋杀了自己的欢乐，还有他们的快乐。

其次，完美主义使你在比赛中无法正常发挥。由于追求完美，于是你6：1的大胜只能解释为竟然还被如此弱的对手拿了一局；你顽强地抵抗了对手的进攻得分，则被视为很难看地凭借对手失误赢球；更糟的是球场上的你给人的印象总是在咒骂，虽然你是骂自己，我可不愿意跟这么计较的对手打球，相信谁也不会愿意。

再次，完美主义使你无法再进步。打网球的朋友都知道，一旦网球水平到了一定的阶段，想要提高就必须大胆尝试新的技术，那就意味着你要暂时依赖所不熟悉的技术，这样在一定的时间里你就有可能赢不了你以前一直能赢的对手。而身为完美主义者的你一般是不会愿意去冒这个险，因为这会影响到你在你对手心目中的完美的“网球高手”的形象。

完美主义可能会使你最终放弃网球。由于过分追求完美，你一到球场上就会产生焦虑的情绪，因为你不知道你能不能达到完美；由于过分追求完美，你会慢慢失去打球的动力，因为网球只让你发现了自己的不完美；由于过分追求完美，还会渐渐地产生压抑的情绪，有时候你感觉很难进步，比赛打不好，你感觉不到打球的快乐，现实与理想的矛盾只有令你放弃网球。

是不是觉得很可悲，由于想尽量把一件事做好，最后结果却是放弃了这件事。我相信，类似的事情也曾经发生在你的身上，只不过你还是不愿意承认，或者根本不敢去反思，追求完美的人往往也是胆小鬼，像你一样的胆小！

从打网球到别的各个方面，包括工作和生活，完美主义让你的思维方法变得歪曲，不合逻辑。你是不是愚蠢地认为：“要么全有，要么全无”，在你身边的每个人的眼里，你就是一个怪物，从思想到行为上的怪物！

为什么总是苛求完美？

完美主义的问题正是在于“恐惧缺憾”，也就是害怕缺憾，害怕令人失望以及避免感到内疚。不能容忍美丽的事物有所缺憾是一种正常心态；对许多人来说，追求尽善尽美也是理所当然的。根据格式塔心理学，完全感是人的最基本的需要之一，假如一个人缺乏自信，生活遭挫折，那么他的完全感就会受到伤害。所以为了避免伤害，人们尽力追求完美，这就是产生完美主义的心理原因。你做事的时候必然会遵循一下这些原则：

1 注意细节

1 要求规矩、缺乏弹性

1 标准很高

1 注重外表的呈现

1 不允许犯错

1 自信心低落

1 追求秩序与整洁

1 自我怀疑

1 无法信任他人

想想看，是不是这种情况？不过，在你做出回答之前，一定要放下所有的面子或者是所谓的自尊，尽量客观地做出回答。

你为了从99.9%跨越到理想中的100%，而付出多出正常标准很多倍的时间。但是事情到最后的那0.1%最难获得，和前面根本不成比例，是得不偿失的，当然，如果你要是觉得生活太安逸了，你可以去

试试。如果你还有一点智商的话，你应该明白机会成本的概念。不去追求完美的事情，至少可以陪陪你的家人或朋友。

对你而言，完美真的能让你更加体面吗？只是你自我的感觉罢了。你的缺陷永远是你的缺陷，不是靠你某方面的完美就能遮盖了的。完美也许能让你更加傲视众人——大家都在忙自己的事情，没人不在乎你是不是完美，其实这根本就是你在自作多情。

你可能是因为自己很不成功，就想靠一两个方面的完美把自己其他的弱点遮盖住。别再做这样无谓的挣扎了，这是徒劳的！

永远不要企图通过追求完美掩盖自己的弱点！因为这本来就是件愚蠢的事！与其做些事情，还不如告别无谓的努力，去尽情的享受生活。

你不能再陷进去

你正一步一步陷入这个漂亮的陷阱，你陶醉在其中沾沾自喜。你觉得自己高人一等，你身边的人都是没用的、低能的，你在各方面都要比身边所有的人做得好。在别人眼里，你永远是那个稳重、聪明、无所不能的偶像。因为这个，你获得巨大的成就感，虚荣心也得到了极大满足。我要揭露你的是：你自己心里正在发虚，你活得比谁都辛苦，其实你羡慕身边每个人的生活，他们过得是那么舒服、安逸。

醒来吧，完美主义者，现在还不是太晚！

承认缺憾

如果说黄金分割是真正完美的，它也只是个无理数。化为有理数也只近似于0.618。我平常做事，做到0.6或者0.61就可以，当然你可以做到0.618，但是再往下做就没什么意义了，因为，真正的黄金分割点是没有尽头的。

不知道你买过水晶没有，我选购过一些水晶。刚开始选购的时候，总是觉得这块水晶里面有杂质或者是不够透明，那个水晶又太小，反正每次都很难挑到我想像中的最完美的水晶。有一次，朋友给我看了一块确实够大、又很清澈的水晶，不过，她却告诉我，那是人造的。

不要对自己过分苛刻

你對自己太苛刻，你給自己定的目標和要求都比別人高很多。而人的能力總是有限的，所以，問題就來了。我給自己定目標都是稍微高一點，只要盡心努力就能完成。比如，今天我能寫3000字的文章，但是我要給自己定的目標是3800字。你也應該給自己定一個“跳一跳，夠得着”的目標，只要對得起自己的努力和良心，不要太在意別人對自己的評價。否則，遇到挫折就可能导致身心疲憊。不要為了讓周圍每一個人都對你滿意而處處謹小慎微，還是要有點“我行我素”的氣魄，不然讓所有人都滿意而你自己又活得那麼辛苦，仔細想想這對你又有什麼意義呢？

你是不是覺得自己如果不能表現得比別人好的話，別人會無視你的存在，吸引不了別人的眼光？

不要把自己看得很重要，絕大多數人都是普普通通的凡人，地球少了誰都會繼續它的旋轉。放下架子，別再自作多情了，沒有人在乎你今天穿的皮鞋是什麼牌子，也沒有人關注你家的地板到底多少錢一平方米，不要總是被一些無所謂的瑣事費心勞神

如同你對他人的關注一樣，人們不會在乎太多的瑣事。你的責任就是讓你的家人過得更加幸福，力所能及地幫助你的朋友，大家因為你的存在更開心，仅此而已。

大胆嘗試新事物

還是舉打網球的例子，如果不去學習新的技戰術，當然也就不會有什麼太高的水平。所有的事情都是這樣。

你是不是覺得如果做事做不到100%甚至是120%的話，那就是碌碌無為或者是太平庸了呢？你把完美主義看成了自己為取得成功必須付出的代價，你也相信實現完美是你達到理想高度的唯一途徑。可是實際情況怎樣呢？你對失敗的恐懼使你做事如履薄冰，畏首畏尾。你擅長於打網球，但是你從來不敢去嘗試別的球類，比如棒球。連新的網球技術都不願意嘗試，更不要說棒球了。當朋友跟你談及棒球時，你要找個蹩腳的借口來轉移話題。

不敢嘗試新事物的壞處就不用我多說了吧？它簡直就是貧乏、無知、胆小、可憐、自卑的同義詞！你這樣的人居然跟“完美”這個字眼扯在一起，真的很好笑。

你是不是从来没想到过你追求完美的背后其实竟是无能怯懦的心理？是不是觉得脸在发烧，羞愧难当？这正是我要让你自己感觉到的。

摆脱完美主义的魔咒

不用太过自责。我让你感到羞愧，感到恐惧的原因，就是要帮你改掉这个可恶的坏毛病，逃离这个漂亮的陷阱！

下面，请照着我的话去做。

行动1：在你的同事或者朋友之间找出一位比较优秀的，然后准备笔和纸。在纸的左边写上你优于他的地方，在纸的右边写上他优于你的地方。越多越好，一定要客观，不要有任何的害羞的心理。这是为了让你明白，人人都有优缺点，你不可能处处比别人强。

行动2：给你的老板打电话，告诉他，你明天请半天或者一天的假，不要管电话那头的老板有多惊讶。你可以好好享受这个小假日，或者至少，你可以把这一天用来总结一下你学习本书的收获。

行动3：把你认为最完美的人、最完美的公司写在下面：

你认为最完美的建筑、最完美的工艺品、最完美的佳肴写在下面：

然后你开始考虑：它们真的毫无瑕疵？

记住，为了搞明白这个问题我们必须耍吹毛求疵求全责备。

完美主义只是人性中的一个意识上错误的观点，突破完美主义之后，你会有更多的时间和精力来自我提高。

在你艰难的完成前九天训练之后，相信这最后一天的冲刺让你感到无比快乐，虽然你身心疲惫，但是我相信你体会到了改变的乐趣。好了，让我们善始善终，写下这最后一天训练的感受。

最后，让我们一起来咒骂完美主义这个魔鬼--这个消耗我们时间精力的海市蜃楼。

完美主义

完美主义，

极具诱惑的口号，

一个漂亮的陷阱，

一株妖艳的罂粟
将我们引诱的鬼火，
却以为是上帝的圣灯。
我们高兴地奔去，
我们一边逞强，
一边虚荣。
显微镜下精致的世界，
让你无法容忍，
你拼命的修复眼中的世界，
你忘记了，
完美只不过是一相情愿的幻影

.....

很高兴你一直把我当作真诚的朋友，我们共同度过了难忘的10天魔力之旅，现在你要做的就是坚持、坚持再坚持，我会一直注视着你，默默地为你祝福！

你为成功而生

在阅读这本书的时候，你是否感到内心的激动之情？我想，这十天以来，你每天最重要的一件事情就是打开这本书，按照我的要求来克服自己的每一个弱点。我对你像老师对学生一样关心和鼓励，我把你的缺点毫无保留地揭露出来，我告诉你克服它们的方法和技巧，我把最直接可行的行动方法告诉你，让你体验到征服人性弱点的巨大快乐！

我敢说，现在让你自己来对比一下十天来的变化，你能感到你所取得的巨大成就。你几乎是一个脱胎换骨的新人：

我们来看看突破训练结束后的你：

★你对生活和事业充满信心，勇于面对一切，不再对自己怀疑和沮丧；

★你是时间的主人，能按时完成你的工作和任务，对实现目标更加充满自信；

★你对这个世界充满爱心，愿意付出你爱和热情，希望别人能够感到你的温暖；

★你有一颗包容的心，不再为一时的失败或挫折抱怨什么，相反，你会采取积极的行动；

★你感到轻松和真实，因为你不再为不属于你的奢侈品和头衔所连累，你找到了比它们更有意义的东西；

★你的潜能被充分地激发出来，你驾驭它们加倍努力实现自己的目标，深知限制自己的不是环境，而正是你自己本身；

★你有更好的朋友和合作伙伴，并受到人们的喜爱，因为你已经学会分享你的所有；

★你对工作和生活充满激情和干劲，终于知道你想要什么了，并会为此奋斗和奉献你的一生；

★你得到别人的尊重，活在相互信任之中，这完全归功于你是一个信守承诺的人；

★你会得到你所有的一切，不再浪费时间在追求完美上，因为你知道那样做完全没有必要。

怎么样？十天的突破训练之后，你是否有一种前所未有的成功喜悦？没错，我想你已经具备了成功的基础条件，你尽量改掉了如同锁链般困住你的人性弱点，你已经与那些平庸的碌碌无为的人截然不同了。当然，生活和工作还要继续，你还需要做出非常大的努力和付出。弱点如同传染病一样，遍布你的四周，当你心理防线脆弱的时候，它们也许还会打道回府，重回你身上。一旦染上它们，就意味着你这十天所付出的一切都将成为泡影，对你的成功毫无帮助，你依然回到十天前的你。如果是这样，我会为你感到惋惜。

如何避免这样的事情发生？我有一些逆耳忠告：

1.保护好你的企图心。

应该把你的伟大目标放在最醒目的地方，不断提醒自己努力，保护好自己的心理防线，避免那些弱点入侵。

2.过一段时期检查自己。

当你发现自己的前进速度减慢，或是发现你的人际关系有一些负面的变化，那么应该立刻来翻阅这本书，找到你可能忽略的或者是重

新染上的弱点，并按照我的方法重新纠正它们，并且付之于行动。

3. 征求别人对自己的看法。

很多时候，别人如同一面镜子，他们可能比你自已更了解你的一些弱点和优点，中国有句古话叫做“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，你可以定期询问一下旁边人对你看法，你要克服恐惧的心理，因为这样对你的发展有极大的好处。

作为陪伴你十天的老朋友，我希望你把今天当作你的新生。从今天开始，你是一个与众不同的人，你有常人所没有的心志，可以说，你已经站在成功之路的起点处了，成功的彼岸在你的面前越来越清晰，你已经有达到成功的能力和意志了。我想你应该即刻出发，不耽误一分一秒的时间。

在以后的路上，你可能遇到各种各样的艰难困苦，就像《指环王》中的情景一样险象环生，不要畏惧，你可以回想一下这十天来你付出的艰苦训练，这将是 你一生受用不尽的宝藏。

最后，请不要忘了期待奇迹，因为你本身就是个奇迹。我把这本书送给你，希望能燃起你心中的火焰。我会继续启迪其他的迷茫中的人们，因为我把影响他人当作自己的责任，我为此感到荣幸和快乐。

我希望你能成为一个散发光亮的人——把这本改变你一生的书推荐给你的十个好友，相信在你的感召下，这个世界将会变得更加光明美丽。